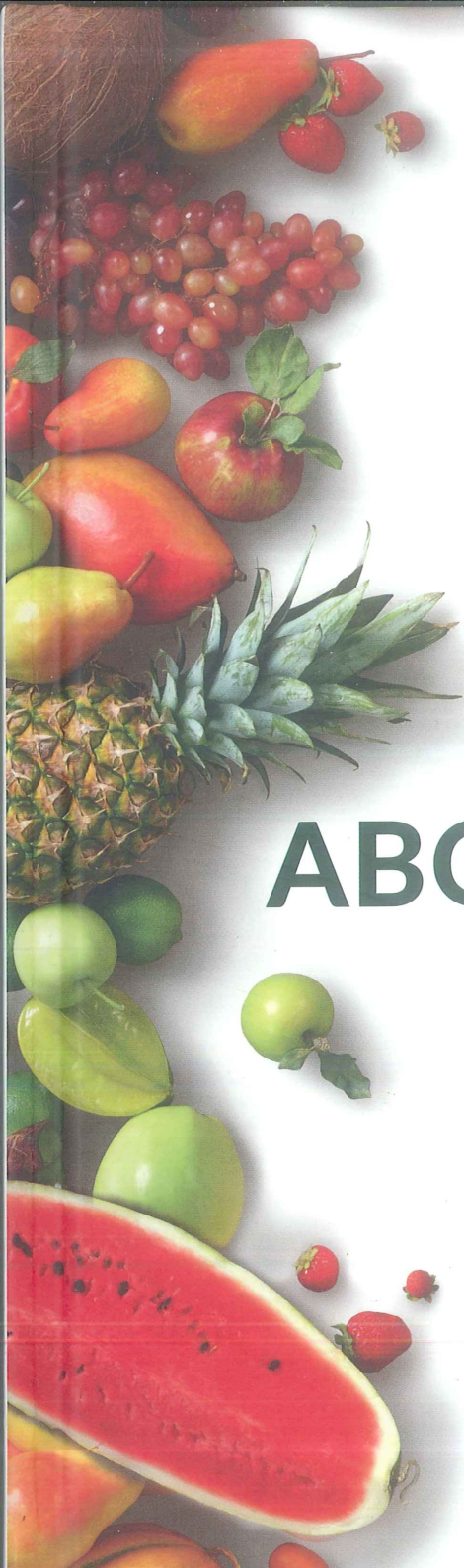
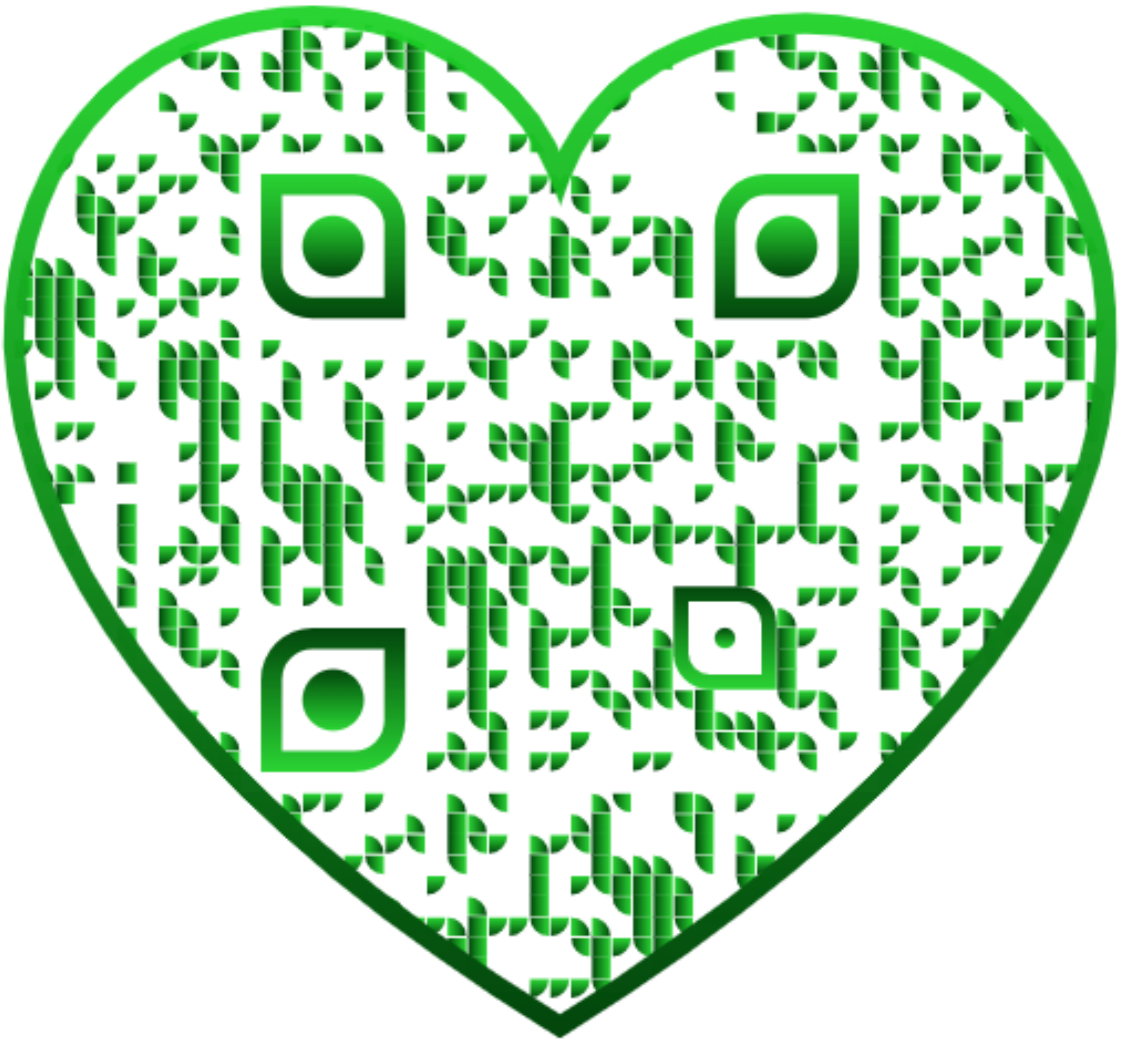


IRÈNE GROSJEAN

la VIE en ABONDANCE

+de 5 millions de vues
sur Youtube & Facebook



BON FONCTIONNEMENT
Idées CLAIRES et
CONSTRUCTIVES
CONSCIENCE

SANTÉ
Joie de vivre
Abondance
Prospérité
Créativité
Réussite
Amour
Paix
Foi

Le BON sens

Celui de l'intelligence de la VIE

NOUS AVONS LE CHOIX !

Celui de l'intelligence inversée

Le NON sens

Peur
Haine
Doute
Échecs
Conflits
Guerres
Pénuries
Exclusion
Violences
MALADIES

INCONSCIENCE
Idées et sentiments
NOIRS et DESTRUCTEURS
MAUVAIS FONCTIONNEMENT

LA VIE EN ABONDANCE

IRÈNE GROSJEAN

Biovie

Editeur
Eric Viard - Éditions Biovie
60 chemin des comminques
30980 Langlade
www.biovie.fr

Responsable d'édition
Aurélie Viard
www.aucoeurdelaconnaissance.info

Mise en page
Samantha B. Design
www.onairnetlines.com

Couverture
Rudi Hartono

Texte 4e de couverture
Dr Cyril Gacond : « J'ai rencontré Irène Grosjean il y a 25 ans quand je travaillais comme médecin praticien et quand je me spécialisais dans la nutrition. L'approche d'Irène avait alors attiré mon attention car je n'ai jamais cru que les maladies chroniques et métaboliques tout particulièrement "tombaient du ciel" et je savais, de par mes études, que la grande majorité des pathologies, n'étaient pas d'origine génétique. Irène m'a donc permis d'élargir ma vision des possibilités thérapeutiques, et surtout, préventives.»

Préface
Damien Artero, réalisateur : Au delà de ses multiples casquettes, auteur, réalisateur, conférencier, animateur et photographe, papa aimant, c'est bien l'alimentation vivante qui lie Damien Artero et Irène Grosjean. Amis, ils partagent recettes, expériences et savoir faire autour de l'alimentation vivante. Vous pouvez le découvrir, lui et son travail, sur son site www.planeted.eu

Photographies intérieures
Famille Grosjean, Aurélie et Eric Viard, Damien Artero
Le Chou Brave : www.lechoubrave.fr

Impression
Pour l'impression de cet ouvrage en papier 100% recyclé et encres végétales, Biovie a choisi l'imprimerie Pure impression située à Maugio dans l'Hérault. Pure Impression est la seule imprimerie de France installée dans un bâtiment HQE possédant 2000 m² de panneaux photovoltaïques en toiture. Les eaux pluviales sont récupérées et valorisées. Les calories générées par les machines sont récupérées pour réchauffer ou rafraîchir les ateliers. 99% des déchets solides et liquides sont recyclés. L'imprimerie est aussi engagée au niveau social : partage des bénéfices avec les salariés, rémunérations identiques entre les hommes et les femmes. Le personnel handicapé constitue 12% des salariés.
www.pure-impression.fr

ISBN : 0703556751616
Dépôt légal : décembre 2018, tirage : 10 000 exemplaires

Les informations relatives à la santé présentes dans cet ouvrage sont basées sur l'expérience et la recherche de l'auteur. L'auteur de ce livre ne dispense aucun avis médical ni ne prescrit l'usage d'aucune technique en guise de traitement médical. L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité des conséquences personnelles ou collectives liées à l'utilisation des informations contenues dans cet ouvrage.

Toute reproduction intégrale ou partielle du texte par quelque procédé que ce soit de la présente publication faite sans autorisation écrite de l'éditeur est illicite (article L 122.4 du code de la propriété intellectuelle) et constitue une contrefaçon.

REMERCIEMENTS

Merci à toutes celles et ceux qui m'ont «boostée» pour qu'enfin ce que j'ai écrit il y a plus de 20 ans finisse par voir le jour et

RÉUSSISSE À FAIRE RETOUVER LE BON SENS...

à un maximum d'êtres mal-heureux ou malades de quelque façon que ce soit...Car la nature nous a tout donné pour faire de chacun de nous un être en pleine santé, heureux, créatif et CO-CREATEUR de l'univers et non malade, mal-heureux et DESTRUCTEUR de LUI-MEME et de L'UNIVERS...

Deux jours avant de nous quitter, mon mari m'a dit:

-Je vais t'enlever tous les soucis matériels pour que tu fasses ce que tu as à faire...

-Qu'est ce que j'ai à faire ?

-Tu le sais bien ! m'a-t-il répondu et deux jours après, il nous a quitté.

Aussi, si ce n'est pas lui qui me les a enlevés, je pourrais penser qu'il a dû confier cette mission à notre fils Philippe que je remercie infiniment de l'avoir toujours fait avec bonheur...et qui m'a pratiquement obligée à sortir mon livre de ses oubliettes.

Alors merci, mille merci Philippe et que la vie te rende au centuple ce que tu lui donnes si généreusement.

Il n'est pas le seul à l'avoir fait et je remercie également ma fille aînée Nelly qui a créé ce merveilleux Musée des Arômes

à Graveson et MOULIN de VIE en Suisse pour promouvoir une SANTE VRAIE, TOTALE et NATURELLE que ses fabuleuses huiles essentielles contribuent merveilleusement à protéger, améliorer et parfois même à retrouver...

Merci également, grand MERCI à Sylvie qui a été médecin d'urgence pendant 15 ans et qui m'a dit un certain matin:

«Je crois que je vais te faire plaisir maman, je me suis faite inscrire à l'école de naturopathie»

Ses quatre ans terminés, elle m'a dit:

«tu sais maman, c'est pas de l'argent qu'il faut gagner, c'est le message qu'il faut faire passer...»

Ce qu'elle fait très bien à travers le JARDIN DE VIE qu'avec DOUG son mari, ils ont créé à Flayosc.

Où ils seront heureux de vous accueillir pour une bonne cure de jeûne ou de désintoxication des plus bénéfique et agréable. Sans compter la merveilleuse retrouvaille des ventouses qui permettaient de guérir toutes les broncho pneumonies, pleurésies et congestions pulmonaires des siècles passés et qui grâce à un prodigieux appareil des plus modernes, vous aideront à vous soulager de tous vos problèmes pénibles et gênants que sont les bronchos, l'asthme, les angoisses, les peurs, la tristesse, les idées noires etc...

Donc MERCI également à Sylvie et à Doug à qui je souhaites la pleine réussite de leur entreprise !

Comment ne pas remercier aussi Éliane, la mère de mes petits enfants qui est pédiatre à Avignon et qui fait un travail transitoire entre la médecine symptomatique et celle des causes profondes de toutes les maladies...Mais combien précieux et prometteur...

Et comment ne pas remercier aussi mon architecte de fils Jean Lou qui est un constructeur des plus merveilleux établissements scolaires qui vous donnent juste envie d'être encore élève ...

Sans oublier Marilys, mon artiste de belle fille qui embellit tout ce qu'elle touche...

Et aussi, comment ne pas les remercier tous pour le bel endroit qu'ils m'ont offert pour vivre, alors qu'ayant perdu la propriété que j'aimais et n'ayant plus ni mari, ni enfants avec moi, je ne voyais pas l'intérêt de me réinstaller confortablement...

Donc en priorité, je dirai MERCI, MERCI à chacun de mes enfants, petits et arrières petits enfants et à celles et ceux qui les accompagnent pour leur superbe soutien et encouragement.

MERCI bien sûr au Dr Cyril Gacond, grâce à qui, un merveilleux CLUB VACANCES SANTE permettra à tous ceux qui le désirent de découvrir en s'amusant, la joie de vivre et la santé dans ce paradis terrestre qu'il est en train de créer au Maroc, près de Marrakech.

Merci, merci à ma précieuse secrétaire Marlyse, à son mari Antoine, à Jean-Charles, Michèle, Brigitte et au Dr Miguel Bartéléry qui forment ou ont un moment formé l'équipe de choc qui me permet de faire ce que je fais.

MERCI aussi à Alain et Gregory de VIDIA AYURVEDA qui m'ont invitée à faire des conférences et des stages en Belgique.

MERCI, MERCI, GRAND MERCI a Gilles, Georges, Yoyo et tous mes amis que je considère comme mes enfants de cœur.

Merci, GRAND MERCI à Eric et Aurélie Viard qui ont créé BIOVIE et grâce à qui ce livre vient d'être édité.

Mon livre qui va bientôt, très bientôt sortir et être lu, relu et offert, j'ose l'espérer à tous ceux qui sont en recherche de cette SANTE VRAIE TOTALE et NATURELLE sans laquelle, aucun bonheur ne peut exister...

MERCI bien sûr à mon ami Raymond qui nous a initiés en premier lieu, à

Monsieur Marchesseau, à Damien Artéro, Christophe Fender, Carine Phung et Yann qui ont si bien réalisé cette merveilleuse vidéo qui a fait le tour du monde.

MERCI, MERCI, GRAND MERCI encore à tous ceux et celles qui m'ont fait

confiance et permis ainsi de pratiquer et de confirmer ce qu'en partie j'avais appris et qu'en partie encore, j'allais découvrir ou redécouvrir...

Car les lois de la vie sont immuables et éternelles et rien ne pourra les supprimer ou les modifier...

ALORS, MERCI, MERCI A TOUTES LES EPREUVES QUI M'ONT REMISE SUR LEUR CHEMIN...

LE BON SENS, CELUI DE LA VIE ET DE TOUS SES BIENFAITS, pour lesquels, je ne me lasserai jamais de le dire, la nature nous a tout donné...

Irène Grosjean

AVANT PROPOS DE L'EDITEUR

Vous avez entre vos mains *La Vie en Abondance.*

Notre aventure d'éditeur s'achève ici, et l'Odyssée du livre commence maintenant.

Car c'est sûr, son chemin va être long et beau !

Il voyagera dans de nombreux pays.

Il sera décisif pour bon nombre d'entre vous.

Nous sommes reconnaissants d'avoir relevé le défi, d'avoir été choisi pour éditer l'expérience de vie d'Irène Grosjean.

Nous avons pris soin de rester attentifs, authentiques et clairs, en lien permanent avec Irène pour publier son message de la façon la plus fidèle qu'il soit ! Ce fut passionnant et nous sommes fiers et heureux d'avoir pu contribuer ainsi, afin qu'un savoir aussi précieux soit largement transmis.

De la première lecture de ce manuscrit, ce que je retiens, c'est toute la sagesse de cette jeune femme de 88 ans, dynamique, sensible et aimante.

Vous allez comprendre comment accompagner vos enfants et les aider à bien grandir, pour qu'ils soient en mesure à leur tour de créer leur paradis.

Vous allez apprendre de quel capital santé vous avez hérité, et vous aurez les clés pour rétablir l'harmonie avec vos forces et vos fragilités.

Vous allez pouvoir suivre le chemin de l'amour, de la paix, de la créativité, de l'abondance et de la foi qui, soyons honnêtes, pour la plupart d'entre nous, ne sont que des notions abstraites et utopistes !

Ce que vous allez lire va peut être vous déstabiliser profondément. Peut être même vous mettre en colère. Vous aurez peut être envie de défendre vigoureusement ce que vous avez appris jusqu'à aujourd'hui, même si c'est un mensonge. Mais comme le jour succède à la nuit, nos émotions et nos idées bien arrêtées ne changent pas grand chose, les lois fondamentales de la vie ne sont pas négociables !

La question à laquelle vous devrez répondre n'est pas si ce livre vous a plu ou non, si il vous a enseigné ou pas, mais bel et bien quel est votre choix ?

Car notre pouvoir et notre liberté sont là.

Suivre l'intelligence de la vie ou continuer à se détruire ?

Ma réponse est : « oui, je choisis la vie ! »

Merci pour tout, très chère Irène. Merci pour mes enfants, merci pour mes amis, merci pour toute cette inspiration que tu offres avec générosité et merci pour tes plats tellement savoureux.

Bonne lecture et bon voyage

Aurélie Viard, responsable d'édition

PREFACE

« Que l'aliment soit ton seul remède ! » professait Hippocrate.

A l'heure où de plus en plus d'interrogations naissent dans l'esprit du grand public, quant à la composition et la qualité de son alimentation, s'inviter à la table d'Irène Grosjean est un bain de vitalité.

Et ce n'est pas une figure de style : naturopathe diplômée, cette énergique jeune dame de 88 printemps a consacré sa vie à la santé naturelle et l'alimentation vivante, cumulant des résultats saisissants et une expérience colossale. "Vivante"... c'est le premier qualificatif qui vient en tête, à côtoyer Irène. Son énergie semble inépuisable ! C'est qu'elle la récolte directement à sa meilleure et intarissable source : la nature.

Les plus fins gourmets et les plus grands gourmands seront comblés par la richesse de la "crusine" d'Irène, végétalienne et sans cuisson. Les plus fatigués recouvreront énergie et performances en appliquant ses préceptes de naturopathie. Dans ce livre lumineux et gorgé de saveurs comme d'enthousiasme, Irène a synthétisé son savoir-faire médicinal et son savoir-vivre culinaire. Elle rend à notre alimentation sa place centrale, fondamentale, et nous propose rien de moins que la maîtrise de notre bien-être et de notre santé.

Au menu : respirer, manger, dormir, éliminer... pour Vivre Vraiment Vivant !

Damien Artero, réalisateur

SOMMAIRE

REMERCIEMENTS.....7

AVANT PROPOS DE L'EDITEUR.....13

PREFACE.....15

LE CORPS.....21

L'AMOUR.....25

LES IDÉES.....29

L'ALIMENTATION.....37

TOXINES ET CARENCES.....57

LES DÉS ÉTAIENT JETÉS.....63

LA VIE EST SIMPLE !.....69

MÉDECINES.....75

MALADIES.....99

VACCINATIONS.....105

CONSTITUTIONS.....117

COLLES ET VISCOSITÉS.....129

ACIDES ET CRISTAUX.....137

MALADIES PSYCHIQUES ET MENTALES.....149

UN CADEAU EXTRAORDINAIRE.....165

SOMMAIRE

SURPRENANTES CONSÉQUENCES.....179

DE NOS INCONSÉQUENCES.....197

LE SIDA.....209

OUI, NOUS AVONS LE CHOIX !.....227

LA RESPIRATION.....231

CLASSEMENT ALIMENTAIRE.....241

COMMENT PASSER À L'ALIMENTATION VIVANTE ?.....249

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES.....265

JEÛNES ET MONODIÈTES.....271

PURGES.....289

L'EAU ET SES APPLICATIONS.....305

EXERCICES.....321

SOMMEIL ET RELAXATION.....329

TECHNIQUES COMPLÉMENTAIRES.....339

C'EST TELLEMENT SIMPLE.....343

BIEN-HEUREUX OU MAL-HEUREUX ?.....353

FAITES LES COMPTES.....371

LECTURES RECOMMANDÉES.....377

LE CORPS

Pour faire le voyage de la vie, lorsque nous venons au monde, nous prenons un corps que nous abandonnerons à son terminus.

Un corps que l'on pourrait comparer à un véhicule dont il aurait la puissance et les qualités indispensables à notre mission terrestre.

Un corps composé de différents systèmes extrêmement perfectionnés indispensables à son fonctionnement.

Que ceux-ci soient osseux, musculaire, glandulaire, nerveux, respiratoire, digestif, circulatoire, génital, cutané, pileux, etc. Ils sont tous composés d'organes, de glandes, de nerfs, de vaisseaux, de muscles, de muqueuses, d'os etc. Eux-mêmes composés de liquides et de cellules, que seule l'invention de microscopes électroniques allait nous permettre de découvrir.

De cellules pour un tiers du poids de notre corps et de liquides pour les deux autres tiers. Autrement dit de 20 kilos de cellules et de 40 de liquides pour un corps de 60 kilos. 40 de liquides, dont 5 litres de sang et 35 de liquides dits interstitiels que les Anciens qui n'étaient pas de grands savants, mais qui savaient, ont appelés les humeurs !

Et de cellules dont la plus petite mesurerait, paraît-il, un vingtième de millième de millimètre.

À peine imaginable !

Surtout quand on sait que musculaires, osseuses, sanguines, nerveuses ou cérébrales, toutes ces cellules ou presque sont équipées d'un système respiratoire, digestif, circulatoire, reproducteur et d'un cerveau contenant une bande mémoire appelée A. D. N...

D'un cerveau que très schématiquement encore, nous pourrions comparer à un poste émetteur et récepteur qui non seulement, leur permettrait de communiquer avec les autres cellules afin d'assurer l'entretien de notre prodigieux laboratoire à vivre, mais aussi et cela tient du prodige, avec l'intelligence qui les a créées.

D'où la nécessité, l'extrême nécessité de comprendre le fonctionnement de notre corps et des cellules et liquides qui le composent. Car comme nous le verrons tout au long de cet ouvrage, tous nos comportements dépendent de leur fonctionnement.

Raison pour laquelle, le simple bon sens voudrait que l'on prenne le plus grand soin de notre corps afin que féminin ou masculin, grand ou petit, fort ou malingre, il trouve sa place dans le grand puzzle universel où il sera un merveilleux compagnon toujours prêt à nous servir si nous savons le traiter comme il doit l'être et un maître tyrannique et exigeant, s'il ne l'est pas...

Et quelles sont ces lois ?

Étant donné que nous venons au monde et que nous le quittons dans un souffle, nous pourrions dire que **la première** est celle de **la respiration.**

Et qu'à peine sorti du ventre de notre mère, nous cherchons le sein qui va nous nourrir, nous pourrions dire également que **la deuxième** est celle de **l'alimentation**.

Et comme de suite après avoir tété, nous nous endormons pour digérer ce divin nectar dont nous éliminerons les résidus à notre réveil.

Que **la troisième** est celle **du sommeil** et **la quatrième** est celle **de l'élimination.**

Si ces 4 lois de base sont respectées...

...nos chères petites cellules nous permettront de nous relier à la longueur d'ondes la plus élevée qu'elles peuvent qui sera d'autant plus élevée et créative qu'elles sont respectées.

Et nous pourrons aimer, penser et agir, pour notre plus grand bien et celui de tous.

Alors que si l'une ou l'autre de ces 4 lois ne sont pas respectées nos chères petites cellules ne pourront se relier

qu'à la longueur d'ondes qu'elles peuvent atteindre qui sera d'autant plus basse, inversée et destructrice qu'elles sont carencées et empoisonnées.

Et nous aurons une vie de souffrances, de peurs et de pénuries, de conflits et de maladies...

D'où l'intérêt fondamental de retrouver et de respecter ces 4 lois de base de notre fonctionnement qui feront de nous un heureux co-créateur de nous-même et de l'Univers, si elles sont respectées...

Et un mal-heureux destructeur de nous-même et de l'Univers, si elles ne le sont pas.

L'AMOUR

Ces 4 lois de base qui nous permettront toute notre vie d'aimer, de penser et d'agir...

D'aimer grâce à l'amour que l'on a chanté, poétisé, clamé et déclamé sur tous les tons. Sauf peut-être, celui qui voudrait que la vie nous l'ait offert pour nous permettre de faire les choix, tous les choix qui nous rendront heureux ou mal-heureux...

Selon que...ces 4 lois seront ou ne seront pas respectées.

De notre naissance à notre mort, ne choisissons-nous pas tout, absolument tout ce qui nous concerne en fonction de ce que nous aimons ou n'aimons pas ?

Qu'il s'agisse d'aliments, de boissons, de relations, d'activités, de loisirs, de musique, de formes, de couleurs, de température, de climat, etc.

Dès sa venue au monde, bébé n'aime-t-il pas mieux le doux contact du sein de sa mère que la tétine qu'elle lui met de gré ou de force dans la bouche ?

En grandissant, ne préfère-t-il pas certaines activités, certains camarades, certains professeurs que d'autres ?

Mange-t-il ou ne mange-t-il pas du chocolat, de la viande, du sucre, du sel, des chips, des pâtes ou des fruits... parce qu'il l'aime ou ne l'aime pas ?

Devenu grand, n'écoutera-t-il pas Mozart, Wagner, la musique pop, folk ou classique encore pour cette même raison ?

Ne portera-t-il pas ou ne s'entourera-t-il pas de blanc, de bleu, de noir, de jaune, de rouge, de vert ou de toute autre couleur encore et justement parce qu'il l'aime ?

Ne partira-t-il pas en vacances à la montagne, au Canada ou dans les pays nordiques, s'il aime le froid et sous les tropiques, s'il aime le soleil et la chaleur ? N'est-il pas vrai encore, qu'il choisira sa profession en fonction de ce qu'il aime, fût-elle exempte de toutes les garanties habituelles ?

Sans parler de sa compagne ou de son compagnon qu'il ou qu'elle choisira dans la majorité des cas, parce qu'il ou parce qu'elle l'aime ?

Les animaux aiment-ils ce qu'ils mangent ?

Nous l'ignorons.

Mais ce que nous ne pouvons ignorer, c'est qu'ils ne mangent que ce que la nature a prévu pour leur système digestif et tel qu'elle l'a prévu.

Je parle des animaux sauvages bien entendu. Pas de ceux que les hommes ont domestiqué qui ont, comme eux, acquis le triste privilège d'avoir besoin de médecins ou plus exactement de vétérinaires dont le nombre s'accroît d'année

en année. Comme je le constatais l'autre jour, en traversant la campagne Suisse où le plus petit village est doté d'une clinique vétérinaire.

Les chats de mon enfance n'étaient jamais malades eux... Nourris du produit de leur chasse, ils avaient tout au plus, une indigestion quand le festin avait été trop copieux et ils étaient joueurs et actifs. Ce qui n'est plus le cas des chats nourris de boîtes et de boulettes.

Progrès ? Pour qui ?

Comme les hommes, les animaux aiment-ils leur compagne ou leur compagnon ?

Pour certains du moins, nous avons tout lieu de le croire. Un jour d'hiver, un couple de cygnes glissant majestueusement sur le Doubs arriva par le Bief, jusqu'au coeur du village. Merveilleux de blancheur et de grâce, il devint rapidement le point d'attraction des enfants de tous les âges. 6 mois passèrent ou à peu prés lorsque nous n'en vîmes plus qu'un sur le rivage. L'autre, nous l'avons su par la suite, avait été abattu par un chasseur en mal de gloire.

Devant notre désolation, le conseil municipal décida d'offrir une nouvelle compagne à notre cygne qu'il refusa. Elle fût changée pour une autre, une autre encore.

Rien n'y fit, notre cygne les refusa toutes et continua à promener dignement sa solitude.

Tous ceux qui aiment les animaux connaissent des histoires semblables nous montrant que nos amis les animaux sont comme nous, sensibles à cette loi de l'amour que la vie semble nous avoir offert pour nous conduire à ce bonheur que nous savons exister et qui, lui aussi, semble obéir à certaines règles.

L'expérience m'a appris que le bonheur et la joie de vivre étaient beaucoup plus faciles à trouver lorsque notre corps fonctionne au mieux. Alors que lorsque ce n'est pas le cas, les chères petites cellules qui le composent ne peuvent nous conduire qu'à des passions éphémères, douloureuses et destructrices.

Ce qui veut dire que l'amour est ce pur produit de l'âme, car en réalité, qui mieux qu'elle pourrait nous permettre d'aimer ?

L'amour, disais-je, serait pour chacun de nous le guide le plus sûr lorsque nos cellules fonctionnent au mieux et le plus trompeur, lorsque ce n'est pas le cas.

En effet, comme nous allons le voir un peu plus loin, dès qu'elles sont un minimum asphyxiées, carencées et empoisonnées, et qu'elles ne peuvent plus se relier à l'intelligence de la vie, elles se mettent à marcher à l'envers.

A l'envers du BON SENS, celui de la vie et de tous ses bienfaits.

LES IDÉES

En fonction de quoi, nous pourrions dire que si la vie nous a offert l'amour pour nous guider dans tous nos choix, elle nous a aussi offert les idées pour nous informer tout au long de notre existence.

Les idées qui arrivent dans notre tête, comme les sentiments dans notre cœur.

Les idées qui seront :

- **Hautes,**
- **Claires,**
- **Sages,**
- **Précises,**
- **Joyeuses,**
- **Constructives,**
- **Droites...**

Si, comme nous venons de le voir pour l'amour et les sentiments, le fonctionnement de notre corps et des cellules qui le composent est respecté.

Alors qu'elles seront :

- **Sombres,**
- **Noires,**
- **Folles,**
- **Confuses,**
- **Tristes,**
- **Destructives,**
- **Tordues...**

S'il ne l'est pas.

N'a-t-il pas été dit qu'après avoir commis « le péché originel » Adam et Eve n'entendirent plus la voix de leur Créateur, mais une autre voix jusque là inconnue ? Cette voix, ces voix, ne seraient-elles pas les idées que l'intelligence créatrice aurait utilisées pour informer ses créatures de tout ce qu'elles avaient besoin de savoir pour vivre sur la terre ?

Les idées qui seraient les messagères de l'univers !

Les idées qui sont toujours arrivées au moment où nous en avions le plus besoin et souvent dans plusieurs endroits du monde à la fois. Comme celle de l'imprimerie par exemple qui arriva dans la tête de Gutenberg en

Allemagne en même temps qu'en Chine où elle allait être également exploitée ?

Les idées qui ne semblent pouvoir nous arriver que, lorsque nous sommes capables de les réaliser. Qu'aurait fait Charlemagne, avec l'idée de construire une centrale nucléaire ?

Les idées qui, comme toutes les émissions télédiffusées ou radiodiffusées, pourraient être émises par un émetteur et captées par un récepteur ?

Il suffit de regarder une cellule cérébrale pour oser l'imaginer. Quand telles des antennes des plus perfectionnées, ses dendrites se tendent dans tous les sens pour capter les idées qu'elles confieront à leur cerveau. Celui ci saura ensuite s'il doit les mettre en mémoire, à la poubelle ou les transformer en décisions entraînant ou pas leur réalisation.

Les idées qui, comme 60 ans de pratique me permettent de le dire aujourd'hui, pourraient être véhiculées sur une longueur d'ondes aussi précise que particulière.

Car comme nous le savons aujourd'hui, tout est ondes !

De là à penser que chacune de nos cellules cérébrales et nerveuses serait une sorte de terminal du grand ordinateur cosmique et universel, il n'y avait qu'un pas.

Ce qui voudrait dire que nous n'avons rien inventé. Et que ce prodigieux système qui relie la créature à son créateur ainsi que l'inverse, pourrait bien être le premier et le plus prestigieux de tous les systèmes informatiques. De tous ces systèmes que certains cerveaux ont eu le privilège de copier, grâce aux « idées » que leurs cellules ont pu capter.

Ce système que nous avons appelé Esprit et dit « divin » ou « de vie », lorsque nos chères petites cellules sont capables d'atteindre la longueur d'ondes la plus élevée. Cette longueur d'ondes qui véhicule les idées qui seront d'autant plus claires, plus précises et plus constructives que nos cellules sont bien oxygénées, bien alimentées et qu'elles baignent dans un milieu au moins propre à défaut d'être pur.

Les idées que nous avons qualifiées de démentielles ou démoniaques lorsque nos cellules affaiblies, asphyxiées, carencées et empoisonnées ne peuvent se relier qu'aux seules fréquences qu'elles peuvent atteindre, les plus basses.

Il y a quelques siècles, il est probable que ce langage m'aurait conduit tout droit sur les bûchers de l'inquisition. Mais depuis, la science ayant découvert le monde infini des ondes et conçu quantité d'appareils pour les capter et les émettre, il n'est plus possible de nier les nombreuses analogies qui existent entre les extraordinaires moyens de communication que la vie nous a offerts et tous les systèmes télévisés, téléphoniques, radiophoniques, informatiques qui ne font que se développer.

La première de ces analogies étant que, comme il n'est pas possible d'écouter la radio ou de regarder la télé sans appareil de radio ou de télé,

il n'est pas possible de générer des sentiments et de capter des idées, sans notre corps et les cellules qui le composent.

La seconde étant que, comme la qualité phonique d'une émission dépend de la qualité du poste qui l'émet, la transmet et la reçoit,

la clarté de nos sentiments et de nos idées dépend également de la qualité et du fonctionnement de nos chères petites cellules.

Autrement dit, comme un poste de radio ou de télé haut de gamme sera capable de capter et de transmettre des émissions de qualité supérieure, un appareil bas de gamme ne pourra capter et transmettre que les émissions qu'il sera capable de capter et qui seront obligatoirement de qualité inférieure.

Ces deux éléments étant vraisemblablement le point de départ de ce qui a permis de faire des êtres de génie ou des idiots.

La troisième analogie étant que, comme un téléviseur conçu pour offrir une image en noir et blanc, ne pourra offrir une image couleur,

quoique nous fassions, nous ne pourrons jamais capter les idées pour lesquelles nos cellules ne sont pas programmées. Raison pour laquelle, un mathématicien s'intéresse d'abord et avant tout aux mathématiques et un philosophe à la philosophie.

De là à penser que les idées les plus hautes et les plus constructives sont véhiculées par l'intelligence de la vie, il n'y avait encore qu'un pas que la pratique des méthodes naturelles allait m'amener à faire.

Comme c'est aux fruits qu'on reconnaît l'arbre, je n'hésitai pas à conclure que les idées les plus hautes sont celles de la vie que les religions ont appelées divines ou spirituelles.

Et que les plus basses et destructrices sont celles de l'intelligence inversée qu'elles ont qualifiées de démentielles, démoniaques ou diaboliques.

L'intelligence de la vie étant celle que les religions ont appelée Dieu et l'intelligence inversée et destructrice, celle qu'elles ont appelée Diable.

Et comme nous pouvons le constater, la première formule semble être chargée de nous conduire à notre plus haute destinée en même temps qu'à celle de l'ensemble et la seconde formule à toutes les souffrances et horreurs possibles et imaginables. Ce qui pourrait expliquer que

depuis la nuit des temps, notre corps aurait avec notre âme et notre esprit, formé cette indissociable trinité chargée de nous guider

pour faire de notre vie, le paradis de bien-être, de joie, d'amour, de paix, de créativité et de prospérité pour lequel, l'intelligence universelle nous a tout donné ou l'enfer de souffrances, de peurs, de tristesses, de conflits, de guerres, de maladies et de frustrations que le non respect de ces lois de base de notre fonctionnement nous a permis de créer.

L'ALIMENTATION

Raison pour laquelle, nous allons nous pencher tout particulièrement sur notre corps, ce prodigieux laboratoire à vivre et sur les 4 lois de base de son fonctionnement. En commençant non pas, par la première qui est celle de la respiration sur laquelle nous reviendrons plus loin, mais par

celle de l'alimentation que nous semblons avoir le moins respectée.

L'alimentation pour laquelle nous ne ferons pas appel aux savantes théories connues et pratiquées, mais au « *bon sens* » qui nous permettra de déterminer quel est le carburant que notre constructeur, qu'en l'occurrence nous appellerons Créateur a prévu pour son fonctionnement.

Un jour, en faisant un stage sur les plantes comestibles, alors que je mâchouillais consciencieusement une herbe ressemblant à de la fausse carotte dont je ne trouvais ni le goût, ni celui de l'anis ou du fenouil à laquelle elle ressemblait étrangement, je fus prise d'une répulsion qui m'obligea à cracher sur le champ tout ce que j'avais dans la bouche.

Au même moment, une stagiaire à qui j'avais confié un livre pour reconnaître les plantes, me cria : « *c'est de la ciguë !* ». C'était effectivement une sorte de grande ciguë que de toutes ses forces, mon corps avait refusé d'avaler. Une fois de plus, j'étais émerveillée par l'intelligence de la vie qui agit en permanence pour nous protéger.

Me disant quand même, que si je ne l'avais pas mastiquée aussi consciencieusement que je l'avais fait, j'aurais peut-être fini par l'avaler. Ce qui voudrait dire que comme les animaux sauvages, c'est sans doute de cette façon que les premiers hommes ont pu découvrir leur nourriture.

Comme moi, vous avez sûrement appris à l'école que le système digestif le plus proche de l'homme était celui du porc et que, comme lui, nous étions omnivores.

Plus tard, lorsque je découvris l'hypothèse du biologiste Marchesseau qui mettait en évidence l'analogie qui existe entre le système digestif de l'homme et celui des grands singes, je me suis sentie plus à l'aise.

Surtout lorsque j'appris que comme les femmes, les guenons des gorilles, chimpanzés et orang-outang avaient leurs règles toutes les lunes et portaient leurs petits neuf lunes avant de les mettre au monde.

Peut-être une des raisons pour lesquelles nos savants nous ont dit que nous descendions du singe ? Ce qui est une autre histoire, car s'il en était ainsi, il ne devrait plus y en avoir...Mais revenons à notre alimentation.

Pour cela, comme toutes les espèces de la création, nous devrions être capable de nous nourrir avec les seuls moyens que nous offre notre corps.

Comme un animal, (le mot animal voulant dire qu'il faut s'animer pour trouver sa nourriture) serons-nous capable d'attraper et de tuer un lapin, un lièvre, un sanglier, un oiseau ou même un poisson vivant et de mordre à travers sa peau, ses poils, ses plumes ou ses écailles pour nous régaler de sa chair et de ses entrailles, pendant qu'encore tiède, son sang coulera dans notre bouche ? Vous en frissonnez d'horreur, moi aussi rassurez-vous.

Ce qui prouve bien que nous ne sommes pas le carnivore que nous croyons être.

Car si nous l'étions, comme lui, nous pourrions tuer notre proie et la manger comme il le fait.

Donc, si nous ne sommes pas carnivore, peut-être pouvons-nous nous nourrir avec l'herbe des champs ?

Étant donné que nous n'avons pas un système digestif d'herbivore pour ruminer et digérer les grosses celluloses de l'herbe et du foin, il y a peu de chances pour qu'il en soit ainsi.

Donc si nous ne sommes ni carnivore, ni herbivore, peut-être que nous sommes granivores ?

En ce cas, comme tous les granivores de la terre, nous devrions avoir un bec pour picorer et un gésier pour digérer... Étant donné que nous ne les avons pas, il y a peu de chances pour que nous puissions nous nourrir de grains.

Mais alors, quelle est notre nourriture ?

N'avons-nous pas appris que les premiers hommes étaient cueilleurs et que des milliers d'années après, ils étaient devenus cueilleurs chasseurs ?

Pour quelle raison ?

C'est la grande question que nous devrions nous poser. Nous avons tous appris qu'à un certain moment, il y a eu un continent, l'Atlantide qui est passé sous la mer...Et qu'il y a eu aussi la séparation de l'Afrique et de l'Amérique du Sud...Il est donc facile d'imaginer que ces éléments ont dû créer un choc énorme à la terre qui aurait pu basculer.

Et que, sauf sous les Tropiques et l'Équateur très ensoleillés, elle allait avoir beaucoup moins d'arbres fruitiers...

Et qu'en découvrant le froid, les hommes allaient découvrir le feu pour cuire les feuilles et racines qui allaient

remplacer les fruits que la terre privée de soleil ne leur apportait plus.

Et comme cette nourriture cuite et morte n'était pas suffisante, ils allaient tuer les animaux pour avoir leur énergie.

Seulement voilà, comme les hommes ne disposaient pas d'un système digestif de carnivore, à partir ce cette alimentation cuite et carnée, ils allaient amorcer leur descente aux enfers...

Quand pour la première fois, j'entendis le fondateur de l'école de naturopathie, dire que la cuisson des aliments était la plus grande erreur de l'homme, la faute première en quelque sorte, de laquelle allait découler toutes ses souffrances, toutes ses misères et toutes ses maladies, je suis restée fortement dubitative devant cette hypothèse. Je n'hésitais pas à la qualifier d'excessive. Mais après plus de 60 ans de pratique et d'expérience, je peux dire que j'adhère totalement à cette idée.

Car ce sont les faits sans cesse renouvelés qui déterminent la vérité. Cette vérité toute simple que l'on ne peut nier, même si l'on dit souvent qu'elle n'existe pas et que c'est foutaise de la chercher.

« Écoutes, petite » m'avait dit papa, un matin de printemps en écoutant les oiseaux, « depuis que le monde est monde, leur chant est toujours aussi beau, alors que la plupart des musiques et des chants qui ont été un moment

à la mode, ont été aussi vite démodées. Rappelles-toi que tout ce qui est vrai ne se démode jamais ! »

Sage vérité que je suis heureuse de vous faire partager.

Pourquoi n'en serait-il pas de même pour cet aliment cuit qui a toujours été, est et sera toujours un aliment inerte et mort ?

Alors qu'un aliment végétal et cru conçu pour notre système digestif a toujours été, est et sera toujours un aliment rempli de l'énergie de la terre, de l'air, de l'eau et du soleil. Autrement dit de la vie, qu'il semble avoir pour mission de nous communiquer.

Qui peut dire que la cuisson n'enlève pas aux aliments cette énergie subtile et invisible qu'on appelle la vie ?

Connaissez-vous un paysan qui aurait l'idée de cuire ses graines avant de les mettre en terre ou une fermière qui aurait celle de cuire ses œufs avant de les faire couver ?

Sûrement pas !

L'un et l'autre sachant pertinemment que les semences cuites ne germeront jamais et que la poule à qui l'on aura confié des œufs cuits durs, risque d'attendre longtemps ses poussins.

Pourtant, n'est-ce pas ce que nous faisons tous les jours en cuisant, grillant, stérilisant, pasteurisant, mijotant ou ratatouillant nos aliments de quelque façon que ce soit ?

Et cela, sans jamais nous demander comment un aliment cuit, pourra nous communiquer l'énergie du soleil, de l'eau, de l'air, de la terre, en un mot de la vie que la cuisson lui a fait perdre ?

Cette énergie qui est pour notre vie, ce qu'est l'essence pour le moteur de notre voiture ou l'électricité pour un appareil électrique. Cette énergie dont il est impossible de se passer pour vivre !

Curieux et plein de bon sens, le fondateur de l'école de naturopathie porta un jour, deux œufs au laboratoire, l'un cuit et l'autre cru. À son grand étonnement il reçut les deux mêmes analyses.

La science aurait-elle oublié la vie ?

Il est vrai, comme l'a si bien dit Saint Exupéry, que l'Essentiel (l'essence du ciel) est invisible pour les yeux.

Aussi, pour bien faire comprendre à ses élèves, l'importance des éléments vivants, Pierre Valentin Marchesseau avait coutume de leur dire :

Imaginez que devant votre maison, il y a deux voitures. Dans la première, le conducteur est vivant et dans la

seconde, il est mort. Dans quelle voiture monterez-vous ? Cela se passe de commentaires.

Mais au fait, qu'est-ce qu'un élément vivant ?

Par définition, c'est un élément animé par l'intelligence de la vie. En fonction de quoi, il naît, il pousse, il grandit, il meurt et se décompose pour redonner ses éléments à la terre que celle-ci absorbera, transformera et utilisera pour que la vie continue.

« Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme ! » a très justement dit le célèbre chimiste Lavoisier.

Alors que les produits inventés par l'intelligence inversée ont toujours été, sont et seront toujours incapables de s'intégrer dans le processus éternel de la vie et ne pourront que le perturber.

Ce à quoi je réfléchissais l'autre jour, en balayant les feuilles au jardin et en me disant qu'elles n'encombrent jamais la forêt quand elles se tassent joliment sous les arbres pour former l'humus qui leur permettra de faire des feuilles qui feront de l'humus qui fera pousser d'autres arbres qui donneront des feuilles qui se décomposeront pour faire de l'humus qui nourrira d'autres arbres qui feront des feuilles et ainsi de suite jusqu'à la fin des temps...

N'en est-il pas ainsi de tout ce qui vit et participe à la beauté, à l'harmonie et à la continuité de la vie ?

Ce qui me rappelle une histoire que je racontai un jour à mon petit fils qui venait de passer devant moi, avec une barre chocolatée qu'il cachait soigneusement derrière son dos...Lui faisant signe de venir près de moi, je lui racontai cette histoire...

« Lorsque la terre fut créée, son créateur avait tout prévu et que les hommes s'aiment, pour qu'ils soient en pleine santé, heureux, beaux et créatifs pour leur plus grand bien et celui de tous...

Seulement voilà, sur la terre, la nature n'était pas toute seule, un petit diable s'y était glissé qui ne voulait pas que la nature gagne et que les hommes s'aiment, qu'ils soient beaux, heureux et en pleine santé...

Non, il voulait que les hommes soient moches, déformés, qu'ils souffrent, qu'ils soient malades, qu'ils se battent et qu'ils se détruisent de toutes les manières possibles. »

« Ah ! Comment qu'il a fait ? » me dit mon petit bonhomme.

« Comment qu'il a fait ? C'est tout simple, tout ce que le nature a donné aux hommes est vivant et avec ce qui est vivant, on peut faire de la vie...une vraie vie heureuse et réussie. Alors que, tout ce que le diable leur a donné est

mort et avec de la mort, on ne peut faire que de la mort, du malheur et de la maladie. »

Là-dessus, Sébastien partit en reculant, la main toujours derrière le dos et revint triomphant en tenant une pomme dans sa main.

« Bravo mon bonhomme, tu as tout compris, car si tu mets cette pomme dans la terre, elle donnera un pommier qui donnera des pommes qui donneront un pommier...

Alors que si tu plantes ta barre chocolatée et toutes les barres chocolatée que tu veux, tu n'auras jamais un champ de « barres chocolatées »...car elle est morte et avec de la mort, on ne peut pas faire de la vie... »

Quelque temps après, Sébastien m'appela au téléphone et me dit :

« Mamie, dis lui à Sylvain, moi il ne veut pas me croire que les bonbons c'est mort et que c'est pas bon. »

Un jour, voulant savoir si les vitamines utilisées par un laboratoire de produits naturels, étaient des vitamines naturelles ou des vitamines de synthèse, je me rendis à une présentation de ces produits pour poser cette question au médecin qui les présentait. Après lui avoir posée trois fois la question, il finit par me répondre :

« Mais madame, tout le monde le sait, une molécule est une molécule et qu'elle soit de synthèse ou qu'elle soit naturelle, c'est la même chose ! »

Comment est-il possible de penser pareille chose ?

Car, même si la mort des êtres vivants semble une étape de transformation indispensable à leur évolution, les éléments de synthèse créés de toutes pièces par des combinaisons étrangères à la Vie, sont et resteront en dehors de tout recyclage. Comme ce sachet en plastique que l'on aura beau repiquer dans la meilleure des terres et qui, incapable de pousser et même de se décomposer, ne pourra qu'envahir, souiller et perturber l'ordre universel dans lequel il n'est pas inscrit et n'aura jamais sa place.

Créant ainsi la « pollution » qui nous envahit de façon plus qu'inquiétante.

À la différence des feuilles qui n'utilisent que les éléments de la vie qu'elles ont puisé dans l'air, la terre, le soleil et l'eau pour nous offrir leur ombre et leur chlorophylle.

Comment l'homme peut-il avoir oublié que cette chose invisible, inanalysable qu'il appelle la Vie et dont il ne réalise le plus souvent la valeur, que lorsqu'il risque de la perdre, est envers et contre tout ce qu'il a de plus précieux ?

La vie qui est inséparable de la nourriture qui l'entretient.

Car, si l'on en croit nos sacro-saintes habitudes, au pôle Nord, les baleines et les pingouins devraient cuire leur soupe et la manger chaude pour se réchauffer. Pourquoi ne le font-ils pas ?

Sinon, parce que leur instinct sait pertinemment que la cuisson détruira l'énergie dont ils ont besoin.

Comme nous l'explique parfaitement Henri Bordeaux Széckély dans ce passage extrait des manuscrits de la Mer Morte qu'il trouva en 1945 dans les archives du Vatican et avec lesquels, il a écrit l'Évangile Essénien publié aux éditions Vivez soleil :

Quelqu'un demanda

Maître, où se trouve le feu de vie ?

En vous, dans votre sang et dans vos corps. D'autres demandèrent :

Où se trouve le feu de mort ?

C'est le feu qui brûle hors de votre corps et qui est plus chaud que votre sang. Avec ce feu, vous cuisez vos aliments dans vos maisons.

Je vous le dis en vérité, c'est le même feu de la malice qui ravage vos pensées et détruit votre esprit.

Votre corps est ce que vous mangez, votre esprit, ce que vous pensez.

Ne prenez donc rien de ce qui a été tué par un feu plus brûlant que le feu de la vie.

Mangez tous les fruits des arbres qui ont crû et mûri par le feu de la vie et qui sont des dons de notre mère terrestre. Mais ne mangez aucun de ces aliments qui doivent leur saveur au feu de la mort, car ils sont de Satan.

Il a trouvé également cette phrase des plus importantes :

« que la chair des animaux abattus deviendra ton propre tombeau... »

Seulement, au quatrième siècle, le Concile de Nicée élimina de la Bible un grand nombre de textes considérés comme non conformes aux dogmes de l'Église et le message de paix et d'harmonie des Esséniens disparut presque totalement de la tradition chrétienne... En même temps que l'alimentation végétale et vivante seule véritable nourriture de l'homme.

Voici ce que me disait récemment ma chère amie Simone, la célèbre santonnière qui était vraiment émerveillée par les prodigieuses transformations qui se sont faites en elle depuis notre première rencontre, il y a bientôt 15 ans.

« À 90 ans, je n'ai pas senti le froid cet hiver, ni la fatigue, pourtant j'ai travaillé plus que d'habitude et depuis que je mange presque tout cru, j'ai vraiment l'impression de rajeunir. »

« Parlez du rajeunissement, Madame Grosjean, parlez-en ! » me disait-elle. Simone est un exemple parmi tant d'autres. Un exemple qui nous prouve combien l'illusion des aliments cuits est grande. Je me souviens des dimanches d'hiver au Ballon d'Alsace où avec mon mari et les enfants, nous mangions nos pommes, nos noix et nos dattes dans un petit coin abrité, plutôt que dans l'atmosphère bruyante et enfumée du chalet. Ce qui en plus, nous permettait de

faire du ski sur les pistes désertes pendant les plus belles heures de la journée.

Froid ? Personne ne connaissait !

Un jour, la célèbre doctoresse Kousmine, chargée de cancériser des souris pour l'expérience médicale, se rendit compte que les souris qu'elle nourrissait avec des grains crus étaient totalement réfractaires au cancer, alors que celles qu'elle nourrissait avec des grains cuits n'avaient aucune difficulté à devenir cancéreuses.

En médecin d'un haut niveau de conscience, elle cria très fort sa découverte et l'importance de l'alimentation crue.

Hélas ! Comme les Durville, Rouhet, Marchesseau, Knapp, Geffroy, Mono, Khune, Carton, Schelton, Solomidés, Lagarde, Burger, Beljanski...et tous les illustres inspirés connus et inconnus qui ont oeuvré et oeuvrent pour que la santé soit et reste le bien le plus protégé de l'humanité, elle eut d'énormes difficultés à faire passer ses idées venues tout droit des sphères d'en haut dans ce monde affairiste inspiré de celles d'en bas.

Inspiré de celles d'en bas, mais pourquoi ?

Pardonnez moi, mais c'est un élément dont nous reparlerons plus loin. Pour le moment, contentons-nous d'observer que, nourri d'aliments morts, ce monde a dû remplacer l'énergie de la vie que ceux-ci ne lui apportaient plus, par des excitants.

Aliments cuits et excitants formant la plus grande partie de l'alimentation des êtres civilisés que nous sommes.

Pour bien comprendre le rôle des excitants, imaginons, oui imaginons, que nous avons deux chevaux également fatigués.

Au premier, nous donnons de l'eau, de l'avoine et une litière avec lesquels, en buvant, en mangeant et en dormant, il pourra reconstituer l'énergie dont il a besoin pour repartir.

Au deuxième, nous ne donnons ni eau, ni avoine, ni litière et exigeons qu'il reparte sur le champ.

Comment le pourra-t-il, sinon avec le coup de fouet ou de bâton que nous devrons lui donner pour le faire avancer et qui, sous l'influence de la douleur, obligera son système glandulaire à puiser dans ses réserves l'énergie dont il a besoin pour repartir.

Mais combien de fois pourra-t-il repartir en ces conditions ? 5, 6, 10, 20...

C'est une question qu'il réglera en fonction de ses réserves d'énergie qui, dès qu'elles seront épuisées, ne lui permettront plus de repartir, mais de s'écrouler.

Exactement comme lorsque nous sommes nourris d'aliments cuits et d'excitants comme la viande, le thé, le café, les sucreries et l'alcool qui, s'ils nous permettent momentanément d'avoir un moment d'euphorie, ne peuvent nous conduire qu'à une consommation de plus en plus importante de ces excitants qui à la longue, ne pourront nous procurer que de moins en moins d'euphorie.

Même principe que celui de la drogue, dont toute personne nourrie d'aliments vivants et énergétiques, n'aura jamais le moindre besoin.

D'où une fois encore, la nécessité de nourrir correctement nos enfants pour qu'ils n'aient jamais envie ou besoin de ces drogues qui ne pourront leur apporter qu'un semblant d'euphorie de plus en plus éphémère.

Ce qui est d'une logique imparable !

Dernièrement, en croisant le directeur de la banque, il me demanda ce que je pensais du café. En guise de réponse, je lui demandai ce qu'il pensait des chèques sans provision. Il sourit et je vis que nous nous étions compris. Car, quels que soient les excitants, ils ne sont rien d'autre qu'une sorte de chèque sans provision ne pouvant conduire leurs consommateurs qu'à un déficit énergétique de plus en plus important, source de stress dans un premier temps et de dépression dans un second.

Excitation = Dépression !

Puisque nous parlons de nourriture, si nous commencions par celle des petits de mammifères qui, les yeux encore fermés et à peine sortis du ventre de leur mère, cherchent déjà la mamelle qui va les nourrir.

À l'exception des petits d'homme, pour lesquels, en toute bonne conscience, leur mère bien conditionnée par « le progrès » a remplacé le divin nectar qui coule en ses seins par le lait de vache que l'intelligence de la vie semble avoir spécialement conçu pour les veaux, vous êtes bien d'accord ? Non seulement pour leur croissance physique, mais pour leur croissance psychologique et mentale qui vous en conviendrez, n'a pas grand-chose à voir avec celle de nos petits !

Au siècle dernier, la commercialisation du lait étant vitale pour l'industrie laitière alors toute nouvelle sur le marché, celle-ci entreprit d'éduquer les fillettes que nous étions pour que le jour où elles seraient mères, elles abandonnent cette façon vieille comme le monde de nourrir leurs petits au profit d'un biberon de lait de vache qui, selon elle, avait tous les avantages.

J'entends encore ma maîtresse que j'adorais, dire que non seulement, le biberon de lait de vache était plus hygiénique que le lait maternel, et qu'étant donné que toute autre personne pouvait le donner au bébé, il aurait l'énorme avantage de laisser du temps libre à la maman. Et cela, bien entendu, sans réaliser que cette nourriture et ce doux contact entre la mère et l'enfant pourraient manquer

toute leur vie à leur petit aussi bien qu'à elle-même. Et pour finir et c'était le plus fort, elle terminait en disant que les femmes qui nourriraient leur petit au biberon de lait de vache, n'auraient jamais les seins tombants et déformés.

Alors que généralement, je buvais les paroles de ma maîtresse, ce jour là, le message ne passa pas !

Comme chacun le sait, en même temps que leurs dents poussent, les secrétions digestives des veaux se transforment pour s'adapter à la digestion de l'herbe et du foin prévue pour leur nourriture d'adulte et ils ne peuvent plus digérer le lait de leur mère qui d'ailleurs n'en a plus.

Ces pauvres vaches, qu'un certain progrès a transformées en usines laitières en nous faisant croire que le lait de vache et ses dérivés étaient pour les hommes, une intarissable source de calcium.

Ce que bien sûr, sous la toute nouvelle auréole de la « science », nous avons tous cru !

Oubliant toutefois, que cette digestion ne pouvait l'être par les petits d'hommes et encore moins par les grands dont les secrétions digestives allaient transformer

ce lait si riche en calcium, en une solution acide qui allait détruire et brûler leurs minéraux et faire de ce lait si riche en calcium, un de leur plus grand déminéralisant et décalcifiant.

Vous ne me croyez pas ? Alors, demandez à tous les douloureux rhumatisants et arthritiques, ce qu'ils mangent et vous verrez qu'ils se nourrissent particulièrement de produits laitiers et de fromages...pour le calcium évidemment ! C'est pourquoi, devant ces prétendues vérités, il me paraît indispensable de chercher quelle est véritablement notre nourriture qui est la principale garante de notre santé.

Cette nourriture qui nous permettra de vivre en pleine santé, heureux et créatif si elle est celle que la nature a prévu pour notre système digestif et de connaître toutes les misères de la terre, si elle ne l'est pas.

TOXINES ET CARENCES

Tous les ouvrages concernant la nourriture des premiers hommes disent que, jusqu'au jour où ils ont découvert le feu, ils se nourrissaient de cueillette.

Le feu, qui en leur permettant de se chauffer et d'éloigner les animaux sauvages a été considéré comme un cadeau des Dieux, alors que malgré ces précieux avantages, il allait avoir des conséquences insoupçonnables sur leur avenir.

Puisqu'en cuisant leurs aliments et en les privant ainsi de l'énergie de la terre, de l'air, de l'eau et du soleil, autrement dit de la vie qu'ils étaient sensés leur communiquer, il allait les obliger à consommer des aliments que la nature n'avait pas prévus pour leur système digestif...

Comme la chair des animaux par exemple qu'ils allaient commencer à tuer pour pouvoir la manger, sans réaliser que leur système urinaire n'étant pas celui d'un carnivore, serait incapable de filtrer et d'éliminer l'acide urique provoqué par toute digestion carnée.

Et qu'avec cette substance empoisonnée et empoisonneuse, non seulement ils allaient créer toutes les colères et violences qui allaient être à la base de toutes les guerres et de tous les crimes de l'humanité, mais tous les troubles et maladies douloureux.

Une bricole !

D'autant plus qu'avec ce feu, que je suis fort tentée ici d'appeler « le feu de l'enfer », ils allaient inventer toutes sortes de soupes, de bouillies et de potées de légumineuses et de féculents.

Toujours sans réaliser que leur foie et leurs sécrétions digestives naturellement conçus pour la digestion des fruits, allaient être incapables de digérer totalement et complètement ces sucres que beaucoup, beaucoup plus tard, ils qualifieraient de sucres lents et dont chacune de leur digestion ou plutôt de leur indigestion laisserait dans leur organisme une sorte d'amalgame visqueux et glaireux.

Non seulement, cela allait être à l'origine de toutes leurs gênes, de toutes leurs peurs, de toutes leurs timidités et angoisses, mais aussi de toutes leurs maladies pénibles, gênantes et non douloureuses.

Vous pensez que j'exagère ?

Je peux le comprendre, mais plus de 60 ans de pratique sur la santé et le bonheur humain, m'ont appris qu'aussi incroyable que cela puisse être, le point de départ de toutes nos souffrances, de toutes nos maladies, de toutes nos guerres, de toutes nos frustrations et de toutes nos déviations est et n'est rien d'autre que la cuisson de nos aliments.

Puisqu'à partir de cette toute petite et apparemment si banale erreur, nos cellules privées de l'énergie de la vie, allaient insidieusement, mais sûrement se relier aux seules

fréquences qu'elles pouvaient atteindre, qui allaient être d'autant plus basses et destructives, qu'elles étaient asphyxiées, carencées et empoisonnées.

Et c'est ainsi que guidés et informés par les états de conscience, les sentiments et idées véhiculés par les fréquences basses de l'illusion, de la peur ou de la colère, nous allions glisser dans une sorte de spirale infernale où l'un par l'autre et l'un pour l'autre notre coeur, notre tête et notre corps allaient faire de notre vie, cet enfer de souffrances, de frustrations, de maladies, de misères et de guerres que nous en avons fait.

D'autant plus que pour pallier à ce manque d'énergie procuré par cette alimentation cuite et morte, nous allions consommer de plus en plus d'excitants pour tenter de la remplacer.

Carençant ainsi et empoisonnant toujours plus notre corps qui ne pouvant éliminer journellement cette invraisemblable quantité de résidus dans ses selles et dans ses urines, allait se trouver dans l'obligation de les réduire et de les lyophiliser pour les emmagasiner dans ses liquides.

Dans ses liquides, que les Anciens qui n'étaient pas des savants, comme on l'entend actuellement, mais de grands observateurs ont appelé « les humeurs » et pour cause !

Comme eux sans doute, il nous est facile d'observer que nous sommes « de meilleure humeur » quand nous

sommes correctement nourris et bien reposés, que quand nous sommes fatigués ou avons trop bu ou trop mangé.

D'où l'importance fondamentale de notre bon fonctionnement physiologique dont dépendront automatiquement tous nos états de conscience, nos sentiments et nos idées qui seront à l'origine de tous nos comportements psychologiques, intellectuels, émotionnels et spirituels.

Et qui seront d'autant plus élevés, heureux et constructifs que la qualité et le fonctionnement de nos cellules sont conformes à ce que la nature a prévu qu'ils soient. Et d'autant plus bas, mal-heureux et destructifs, qu'ils ne le sont pas.

Est-il nécessaire de rappeler que les vaches n'auraient jamais pu être malades et encore moins folles, si elles n'avaient mangé que l'herbe et le foin que la nature a prévus pour leur système digestif ?

Pas plus d'ailleurs que les hommes n'auraient pu devenir ce qu'ils sont devenus, s'ils n'avaient mangé que la nourriture prévue pour leur système digestif.

C'est aussi simple que cela !

Seulement voilà ! Pour accéder à cette simplicité, il aurait fallu que nous respections ces 4 lois de base de notre fonctionnement que sont la respiration, l'alimentation, le sommeil et l'élimination. Ce que la cuisson de nos aliments ne nous a pas permis de faire.

Puisque justement quand les cellules dont notre corps est composé sont asphyxiées, carencées et empoisonnées, elles sont incapables d'accéder aux fréquences les plus élevées qui sont celles de la vie.

Et qu'en ces conditions, elles ne peuvent accéder qu'à celles de l'Intelligence inversée qui leur fait aimer, demander, exiger même et consommer exactement les aliments et boissons qui fabriquent les poisons dans lesquels elles baignent.

Faisant ainsi de nous une sorte de drogué alimentaire qui va boire et manger exactement les aliments ou prétendus tels qui fabriquent les poisons dans lesquels nos cellules vivent.

Cette erreur qui nous a fait perdre notre instinct que sous l'influence des fréquences basses de la peur et de l'ignorance, nous avons remplacées par celles de l'intellect qui allaient faire de notre vie, non pas le paradis de santé et de bonheur pour lequel, la nature nous a tout donné, mais l'enfer de souffrances, de guerres et de maladies que nous en avons fait.

LES DÉS ÉTAIENT JETÉS

Puisqu'à partir de là et en toute bonne conscience, nous allions consommer une nourriture de plus en plus fausse, morte et excitante qui doucement, mais sûrement, allait nous faire glisser dans une sorte de spirale infernale où dans la plus grande des illusions, nous allions remplacer les véritables richesses de la vie, par celles de l'Intelligence inversée et créer toutes nos **déviations, dépravations, déchéances...**

...qui allaient nous faire sombrer dans une sorte de déshumanisation où nous allions transformer :

- **Notre foi capable de soulever des montagnes en peurs paralysantes,**
- **Notre courage en lâcheté,**
- **Notre amour en haine,**
- **Notre joie en tristesse,**
- **Notre tendresse en violence,**
- **Notre pardon en vengeance,**
- **Notre bien-être en mal-être,**
- **Notre paix en guerre,**
- **Notre beauté en laideur,**

- **Notre sobriété en orgie,**
- **Et notre merveilleuse santé en horribles maladies...**

Ne pouvant ouvrir que les portes de ce Royaume Infernal et Ténébreux, où n'y voyant plus clair et prenant le faux pour le vrai, nous allions remplacer les merveilleuses richesses de la vie par celles de l'illusion ne pouvant nous conduire qu'à la destruction de nous-même, de notre vie et de notre bonheur.

Perdant également l'accès à la conscience universelle, sans le moindre scrupule, nous allions pouvoir accomplir les actes les plus vils et les plus inhumains.

Et c'est ainsi qu'en perdant l'ordre de mission que la vie nous avait confié pour faire de notre vie ce « paradis » prévu pour tous les êtres de la création, **et ne sachant plus ce que nous avions à faire sur la terre, nous allions faire des affaires !**

Non pas pour améliorer la vie de l'ensemble en même temps que la nôtre et celle de nos descendants. Mais au détriment de celle de nos frères les hommes, dont nous allions exploiter les faiblesses afin d'assurer notre prétendue supériorité que nous allions rageusement défendre avec le sang et les larmes des plus faibles que nous allions asservir en nous faisant appeler « Seigneur ».

Destituant ainsi ce Dieu de vie, d'amour et de plénitude pour ceux du pouvoir, de la gloire et de la richesse nous promettant tous les droits.

Y compris celui de gaspiller les richesses de la terre pour produire de plus en plus de choses inutiles, voire nuisibles, dont les profits nous permettraient d'acquérir tout ce que nous voulons, même les êtres.

Nous liant ainsi à d'autres qui, comme nous, se croyaient supérieurs et nous autorisaient à tricher sans vergogne pour gagner la puissance, la gloire, les procès et les guerres que nous n'allions cesser d'engager pour construire notre illusoire empire.

Dont les fidèles dé-mon(s) qui ne sont en réalité que les outils du monde inversé.

Ces démons n'allaient avoir de cesse de nous persuader qu'avec eux, nous serions toujours plus forts, plus riches, plus admirés et plus puissants qu'avec **ce pauvre Dieu aussi vieux que démodé qui, invisible dans les appareils les plus sophistiqués qu'il nous permettrait de construire, ferait qu'en toute bonne conscience, nous pourrions en nier l'existence.**

Nous permettant toutefois, comble du paradoxe, d'imiter ses créations et de fabriquer des produits ne pouvant offrir que ce qu'ils avaient. Autrement dit, des molécules mortes et incapables de se reproduire, des molécules étrangères au processus de la vie ne pouvant que l'encombrer et la perturber dangereusement.

Mais là n'était pas notre souci, bien au contraire, puisque même s'ils devaient détruire l'eau, l'atmosphère et la terre en même temps que la vie des hommes, des animaux et des plantes, **ces produits avaient l'immense avantage d'être plus rentables que ceux de la Nature**, que nous allions délaisser pour l'unique et simple raison que, déconnectés de l'intelligence universelle et de ses véritables richesses, nous avions élu comme maîtresse absolue, la suprême rentabilité.

Celle-ci nous permettant de faire tout et n'importe quoi, pourvu que cela soit, d'abord et avant tout, RENTABLE.

Même détruire la vie, notre vie, celle de la Terre, sous toutes les formes que sans le moindre scrupule, nous allions rendre légales et honorables. Hypothéquant même celle de nos enfants, que n'ayant pas pris le temps de voir grandir, nous risquions de retrouver chômeurs, drogués, sidéens, à moins que dans une secte ou peut-être suicidés.

N'offrant à ceux qui auraient évité ce terrible massacre, que de l'air toxique à respirer, de l'eau polluée et de plus en plus de produits de synthèse pour les nourrir et les soigner, quand les premiers les auraient rendus malades.

Si toutefois, d'ici là, nous n'avions pas détruit une partie de la planète avec les bombes et les bactéries qu'ayant fabriquées, nous aurons dû vendre pour préserver ce que nous avons osé appeler l'économie.

Sans compter toutes les maladies que nous allions très subtilement et savamment entretenir parce qu'elles étaient un marché juteux, sans penser un seul instant qu'elles pourraient bien un jour se retourner contre nous ou l'un des nôtres et que tout notre argent et nos relations seraient bien impuissants devant l'infarctus ou le cancer qui nous guettent, la drogue ou le sida de notre fils, l'abandon ou l'alcoolisme de notre mari ou de notre femme, la mucoviscidose ou la myopathie de nos petits enfants qui, tout au long de notre existence, nous rappelleront ceci :que nous avons oublié une petite, toute petite chose.

La VIE...et les lois, les règles, les principes, appelez-les comme vous voulez, qui la régissent !

C'est ainsi que devant l'étendue sans cesse grandissante de nos maux et maladies, nous avons créé une nouvelle médecine. Une nouvelle médecine dont le rôle était de les supprimer au plus vite, sans jamais se demander et corriger ce qui les avait provoqués.

Une médecine dont l'esprit du diagnostic local et du remède spécifique allait en faire une médecine symptomatique et allopathique. Supplantant ainsi la médecine physiologique de l'Être Total que tous les continents du monde se sont transmise de génération en génération, que ce soit en Afrique, en Amérique, en Asie ou en Europe.

Une nouvelle médecine qui en se spécialisant comme elle allait le faire, allait oublier que notre corps est un ensemble de cellules et de liquides alimentés par le même air, les mêmes aliments et la même propreté des liquides dans lesquels ses cellules baignent. Une médecine savante et même très savante qui, comme l'arbre cache la forêt allait se perdre dans le détail et oublier l'essentiel : **La santé** !

Même si dans l'enseignement traditionnel de l'Inde avec Rama, de l'Égypte avec Hermès, de l'Iran avec Zoroastre, de la Grèce avec Apollon, il est dit que :

toute intervention médicale doit s'effectuer au niveau de l'Être Total et non de ses maladies locales et que le

rôle d'une véritable médecine n'est pas seulement de guérir les malades, mais de leur apprendre la santé.

J'ai coutume de dire et j'en suis fière, que je perds mes consultants aussi vite que je les trouve. Car lorsqu'ils ont appris à vivre et à se soigner comme la nature l'a prévu, ils n'ont plus besoin de moi, ni de personne d'ailleurs.

Rappelons qu'à l'époque de la Chine antique pour qui la santé était le bien le plus protégé, le médecin était payé pour maintenir les habitants de son secteur en bonne santé et devait soigner gratuitement, ceux qu'il n'avait pas su protéger de la maladie.

N'était-ce pas par hasard, l'âge d'or de la Chine ?

Alors que sous l'auréole de la science et du progrès, la faculté n'allait apprendre au futur médecin qu'à mettre un nom sur chaque symptôme dont souffre le malade ou plus exactement sur chaque appel au secours de son corps. Ce corps qui lui demande de l'aider à éliminer les résidus introduits en mangeant ce qui n'est pas fait pour lui.

Et à lui prescrire des examens, des médicaments ou une opération, pour masquer ou stopper cet appel, sans jamais, au grand jamais se demander quelle était sa véritable source et la modifier.

Même si Hippocrate, ce grand maître, dont la médecine n'a pas hésité à s'octroyer la paternité disait au malade, il y a plus de 2000 ans :

« Que l'aliment soit ton seul remède ! »

Et demandait au médecin de « guérir sans nuire ! ». Deux éléments qui n'ont absolument pas changé depuis cette époque et que cette médecine savante et même très savante semble avoir complètement oubliés. Car depuis que le monde est monde, notre corps, ce prodigieux laboratoire qui est toujours à la recherche de son équilibre le plus parfait a toujours fonctionné de la même façon.

Ce qui veut dire que chaque fois qu'il dispose d'un peu plus d'énergie que celle dont il a besoin pour assurer ses fonctions journalières ou qu'il est ébranlé par un choc qui lui en demande beaucoup pour pouvoir lui faire face, **il met tout en œuvre pour se libérer de ce qui le gêne**.

Comme vous l'avez sûrement compris, ce qui le gêne est cette accumulation anti naturelle de résidus alimentaires ou prétendus alimentaires, que n'ayant pas été capable d'éliminer dans ses selles et dans ses urines journalières, il a dû réduire et lyophiliser pour les emmagasiner dans ses « nappes souterraines ». Ou, si vous préférez dans les liquides dans lesquels ses cellules baignent et desquels il devra les désenclaver et leur redonner leur forme originelle, pour les faire passer dans le sang chargé de les conduire à la voie la mieux adaptée à leur élimination qui sera la voie intestinale pour évacuer ses glaires et viscosités et la voie rénale pour évacuer ses résidus acides. Ce travail libérateur demandant à notre

corps une énergie considérable, nous pourrons à ce moment là, être fatigués et même très fatigués.

Disposons-nous d'une solide constitution et d'une grande énergie ?

Nous ferons une grande débâcle intestinale pénible et gênante appelée diarrhée pour nous libérer de nos glaires et viscosités et une infection urinaire brûlante et douloureuse, pour évacuer nos résidus acides. Le plus souvent, un mélange des deux. Notre corps profitant de cette crise, pour se libérer de tout ce qui le gêne.

Avons-nous l'immense privilège d'être relié aux fréquences de la vie et d'avoir conservé notre instinct ?

Comme un animal sauvage, nous nous mettrons à la diète et au repos jusqu'à ce que notre corps libéré de sa surcharge empoisonnée, nous permette de retrouver notre bien-être et notre santé.

Avons-nous perdu cet immense privilège ?

Sous l'influence de la peur et de l'ignorance des lois de la vie auxquelles nous sommes forcément relié,

nous qualifierons de maladies ces crises d'élimination qui, comme le disaient les vieux japonais sont des crises

guérisseuses et chercherons à les supprimer au plus vite.

Sans réaliser qu'il suffit de prononcer phonétiquement ce mot, pour comprendre que nous ne sommes pas malade par hasard ou à cause des microbes, des virus, du froid, du chaud, d'un choc ou de toute autre apparente raison.

Mais parce que nous avons fait mal-à-di-e, ou plus exactement mal-à-Di-eu, à la vie et à ses lois. Ses lois qu'il nous suffit de retrouver et de mettre en application pour **gai-rire** ou plus exactement, retrouver la gaieté et le rire qui sont l'état normal des êtres en pleine santé...

Alors que sous l'influence de la peur et de l'illusion issues des fréquences basses et inversées, nous nous contentons de chercher à arrêter ces crises libératrices au plus vite.

Sans réaliser que pour ce faire, nous devons empêcher notre corps d'éliminer ses résidus qu'il devra obligatoirement refouler dans ses profondeurs où nos cellules de plus en plus empoisonnées, se mettront

à aimer, à demander, à exiger les produits qui fabriquent les poisons dans lesquels elles baignent. Et comme un drogué alimentaire, nous aimerons et consommerons ce qui nous fait le plus de mal...

Ce piège infernal nous reliant à des fréquences d'autant plus basses et inversées que nos chères petites cellules sont carencées et intoxiquées.

Alors que si nous comprenons le merveilleux rôle de ces crises d'élimination que nous avons appelées maladies et que nous aidons notre corps à les réaliser, nous retrouvons rapidement notre bien-être et notre santé et nous serons automatiquement reliés aux fréquences de la vie où tout est joie, bonheur, et créativité.

C'est aussi simple que cela, car la vie est simple !

Seul le Diable ou ce que nous avons appelé ainsi a tout compliqué pour mieux perdre les hommes et on ne l'a pas appelé « le Malin » pour rien, car il y est bien arrivé.

MÉDECINES

C'est ainsi qu'en quittant notre guidance cosmique et universelle qui nous a tout donné pour faire de notre vie un paradis, nous avons créé toutes nos souffrances, toutes nos misères, toutes nos guerres et toutes nos maladies et fait de notre vie l'enfer d'aujourd'hui.

Je comprends que cela puisse vous paraître complètement fou ou utopique de prétendre que tous nos conflits, toutes nos guerres, toutes nos pénuries, toutes nos souffrances et toutes nos maladies ne sont que le produit de nos erreurs alimentaires et de la toxémie qu'elles ont engendrée. Il suffit de le pratiquer pour le comprendre. Même si, comme on me l'a souvent dit:

Il y a bien d'autres choses que l'alimentation...

Ce qui est vrai, j'en conviens.

Mais s'il y a bien d'autres choses que l'alimentation, il y a d'abord l'alimentation.

Car sans les carences et les résidus qu'elle nous procure, quand elle n'est pas celle que la nature a prévue pour notre système digestif, ces autres choses ne pourraient exister.

Il suffit de regarder l'histoire de France où les seigneurs (**saigneurs**) et les nobles qui avaient le moyen de manger de la viande et de boire du vin et de l'alcool pendant que le peuple qui ne les avait pas était nourri de bouillies de farines et de féculents.

Les premiers n'étaient-ils pas les guerriers dominateurs ? Et les seconds le bon peuple serviable et corvéable à merci ?

Et comme nous le verrons plus loin, les premiers ne devaient-ils pas porter perruque pour remplacer leurs cheveux brûlés par l'acide urique laissé dans leur corps par les viandes et l'alcool que leurs reins humains ne pouvaient éliminer ? Ce que leur organisme, toujours à la recherche de son équilibre le plus parfait, allait tenter de faire à travers une voie de secours, la peau en l'occurrence. Et qu'au lieu d'apporter à leurs cheveux, les minéraux dont ils avaient besoin, le sang chargé d'acide brûlait leurs racines et les faisait tomber, alors que le peuple nourri de bouillies de farines et de féculents, les gardaient jusqu'à la fin de leur vie.

Aimons-nous beaucoup la viande, le jambon ou la charcuterie ? À moins que nous préférions le fromage et les produits laitiers ?

Dans un cas comme dans l'autre, nous avons toutes les chances d'avoir une surcharge résiduelle acide que nos reins qui ne sont pas des reins de carnivore ne sont pas capables d'éliminer à travers nos urines.

Obligeant ainsi notre corps à stocker cette surcharge empoisonnée dans ses liquides où évidemment, elle ne pourra que détruire, brûler les minéraux avec lesquels elle est en contact.

D'où la perte des cheveux des grands consommateurs de viande, sans compter les colères et violences que l'excès d'acide dans le système nerveux et cérébral provoque exactement comme trop d'électricité dans l'air provoque l'orage...

Alors que le sang du peuple nourri de bouillies et de féculents et ainsi chargé de viscosités, ne pourra que ralentir son fonctionnement cellulaire et remplacer la confiance en soi et en la vie par la timidité, les peurs de tout ordre et devenir ainsi soumis et corvéable à merci comme l'ont été et le sont toujours, tous les peuples nourris de sucres lents...

Jusqu'au jour, où disposant d'un surplus d'énergie produit par une alimentation plus vivante ou par celle des premiers soleils, du printemps, des foins, des bourgeons, des pollens qui ne sont en réalité que des éléments qui déclenchent l'expulsion de leurs résidus.

Expulsion que nous avons appelée allergie et qui serait impossible si notre corps n'est pas chargé de résidus...

À moins que ce soit un poison ou un choc qui oblige notre corps à se délester de ce qui l'encombre pour pouvoir lui faire face.

Comme des flocons de neige doivent fondre pour disparaître, ces petits cristaux d'acide urique devront fondre pour passer dans le sang chargé de les véhiculer jusqu'à cette usine de décantation que sont les reins dont le rôle sera de les éliminer dans nos urines.

Ce passage de l'état solide à l'état liquide révélant leur nature acide qui, en brûlant nos terminaisons nerveuses, crée la douleur, toutes les douleurs que nous connaissons.

Ce qui veut dire et j'attire particulièrement votre attention sur ce fait, que chaque fois que nous avons des douleurs ou mal quelque part, sans avoir reçu le moindre choc, c'est que notre corps est en train de faire passer ces petits cristaux de l'état solide où ils ont été stockés à l'état liquide pour passer dans le sang pour les conduire aux reins, chargés de les éliminer dans les urines ou la transpiration. Et qu'aussi douloureuse ou brûlante que soit cette transformation, nous ne devrions pas nous inquiéter, mais nous réjouir ! À condition bien sûr, comme vous l'apprendrez le moment venu, de savoir comprendre et aider votre corps à accomplir sa mission libératrice.

Pour le moment, retenons qu'en plus de créer la douleur, la fonte de ces petits cristaux peut également augmenter la température de notre corps et nous donner de la fièvre...De la fièvre qui, comme toutes les douleurs, n'est en réalité qu'un acte libérateur de notre organisme pour se libérer de sa surcharge empoisonnée.

Préférons-nous le pain, les pâtes, le riz, les pizzas, les pommes de terre et tous les féculents et amidons ? Notre surcharge résiduelle étant alors constituée de glaires et de mucosités, nous la dirons colloïdale.

Bien conscient que, comme du riz séché au fond d'une casserole doit d'abord gonfler pour s'en détacher, ces colles et viscosités séchées et réduites dans nos nappes souterraines, doivent également gonfler ou plus exactement reprendre leur forme originelle, pour se détacher et quitter les endroits où elles ont été stockées.

Ce travail libérateur demande beaucoup d'énergie à notre corps. Nous pourrons être fatigués et même très fatigués ainsi qu'enroués, enrhumés ou avoir des angoisses, des étouffements (asthme, emphysème...), des surcharges et blocages physiques, (végétations, amygdales, prostate, tumeurs...) psychologiques (idées fixes, sombres, noires, obsessionnelles, rancunières...) ou émotionnels (peurs, pertes de confiance en soi, aux autres, mal-être...).

Et là,

Soit nous avons la chance d'être encore relié à l'intelligence de la vie qui nous guidera vers le thérapeute qui saura aider notre corps à se libérer pour retrouver rapidement notre bien-être et notre santé.

Soit sous l'influence de fréquences basses auxquelles nos cellules carencées et empoisonnées sont forcément reliées, nous chercherons à supprimer le plus rapidement possible ces symptômes douloureux ou pénibles et gênants.

Exactement comme nous nous contenterions d'éteindre le voyant rouge qui s'allume sur le tableau de bord de notre voiture, sans chercher et sans modifier la raison pour laquelle il s'est allumé.

Stoppant ainsi le travail libérateur de notre corps qui au lieu d'éliminer ses résidus pour retrouver son bien-être et sa santé, nous obligera à les enfermer dans ses nappes souterraines où dans la plus grande illusion, nous nous croirons guéris.

Guéris ?

Sûrement pas, puisque n'ayant pas pu éliminer sa surcharge empoisonnée, celle-ci va alimenter nos petites cellules qui ainsi empoisonnées fonctionneront de plus en plus à l'envers.

À l'envers du Bon Sens et se mettront à aimer, à demander, à exiger le produit même qui fabrique le poison dans lequel elles baignent. Et comme un drogué alimentaire, plus nous aimerons ce produit, plus nous en consommerons...

Et plus nous en consommerons, plus nous nous empoisonnerons !

Et ce n'est pas tout ! Puisqu'en interdisant à notre corps d'évacuer ses résidus, nous affaiblirons son système de défense qui, à force de se taire, finira par devenir muet.

Et ne pourra bien sûr, nous relier qu'à des fréquences de plus en plus basses...et destructrices.

D'où l'importance fondamentale de comprendre le fonctionnement de notre corps pour ne pas en arriver là.

Rappelons que lorsque nous venons au monde, pour faire le voyage de la vie, nous prenons un véhicule, notre corps que nous abandonnerons au terminus.

Celui-ci dispose-t-il d'une solide constitution et d'un fort pouvoir d'auto-défense ?

Grâce à ce précieux et de plus en plus rare privilège, nous avons toutes les chances de faire de violentes et même de très violentes crises d'élimination, que nous avons appelées maladies.

Ces crises ou maladies que nos aïeux beaucoup plus solides que nous, ont faites à travers la peste et le choléra,

dont le rôle était de les libérer des résidus de farines et de cochonnailles dont ils étaient particulièrement nourris.

La peste et le choléra qui utilisaient nos voies d'élimination naturelles et, que sous l'influence de la peur et de l'ignorance des lois de la vie, plutôt que de laisser ces malades à la diète et au repos, comme le font les animaux dés qu'ils sont malades ou blessés, nous les avons réunis pour mieux les nourrir afin de les « soutenir ».

Et comme la digestion utilise à elle seule, la moitié de notre énergie, il est facile de comprendre que l'énergie utilisée pour digérer n'étant plus disponible pour éliminer, ces malades avaient toutes les chances de faire un auto empoisonnement aux funestes conséquences.

Exactement, comme cela s'est passé, alors que, comme le raconte cette légendaire histoire, il en aurait fallu très peu pour qu'ils retrouvent leur bien-être et leur santé.

Cela se passait à Toulouse en 1630, pendant une épidémie de peste où quatre voleurs détroussaient les cadavres sans attraper la maladie.

Arrêtés et condamnés à mort, on leur promis la vie sauve, s'ils révélaient leur secret. Celui ci était très simple : il consistait à se frotter le corps avec un vinaigre dans lequel ils avaient fait macérer un mélange de sauge, de thym, de romarin et de lavande. Ces plantes, comme nous le savons aujourd'hui, sont de puissants bactéricides qui les ont protégés de l'invasion microbienne.

Ce vinaigre, le vinaigre des quatre voleurs a été au Codex de la pharmacopée française jusqu'en 1884.

Si l'on en croit cette histoire, nous avons tout lieu de croire que les grandes épidémies auraient pu être beaucoup moins meurtrières **si au lieu de nourrir « les malades » pour les soutenir, on les avait laissés à la diète, comme le font tous les animaux malades ou blessés**.

Et comme l'a naturellement fait notre chien qui, après avoir dévoré un plateau de fromages que j'avais oublié sur la terrasse, (nous en consommions encore à l'époque) s'est levé le lendemain avec le blanc des yeux tout jaune et un état de fatigue l'obligeant à se mettre dans un coin de la cuisine où il allait même refuser l'eau que je lui présentais.

Après 10 jours où il n'a ni bougé, ni mangé, ni bu, mon mari le voyant tellement mal, me dit qu'il allait le faire piquer.

Ce à quoi je lui répondis que si notre chien devait mourir, il saurait bien le faire tout seul.

4 jours après, autrement dit, après 14 jours sans bouger, sans boire et sans manger, notre brave toutou s'est levé et a couru jusqu'au ruisseau où il a bu une quantité d'eau invraisemblable. Le blanc de ses yeux était redevenu blanc et une semaine après, il était encore plus beau et plus vigoureux qu'avant sa jaunisse.

De quoi réfléchir, n'est-ce-pas, sur l'intelligence instinctive des animaux !

Intelligence que nous, les êtres paraît-il les plus évolués de la terre, semblons avoir perdue. La pratique et l'observation m'ont toujours confirmé que la diète et le repos qui étaient les deux grandes clés des vieux médecins, étaient les premières choses à faire en cas de quelque maladie que ce soit.

Ce qui ne veut pas dire que ce sont les seules choses à faire, mais en tous cas, les premières et les plus importantes...

Rappelons au passage que malgré leurs difficultés existentielles, les hommes et les femmes de cette époque avaient une mentalité, une joie de vivre, un courage et une conscience que nous sommes loin d'avoir aujourd'hui.

Ce qui voudrait dire que si nous avions respecté les fonctions fondamentales de notre corps, non seulement, nous aurions l'avantage de vivre en pleine santé, heureux et créatifs, mais comme tous les mammifères de la terre, nous pourrions vivre.

5 fois la durée de croissance de nos os longs ou plus exactement 5 fois 20 à 25 ans.

Comme l'a fait notre célèbre Jeanne Calmant dont la très solide constitution lui a permis de vivre 120 ans, malgré une alimentation tout ce qu'il y a de plus classique.

Et mon confrère préféré, le Dr. Collucci qui a changé son alimentation à la suite du cancer de deux de ses frères qui sont morts très jeunes. Celui-ci ayant émerveillé tous ceux qui l'ont approché jusqu'à l'âge vénérable de 103 ans où il a exercé en toute lucidité et celui de 108 ans où il nous a quittés.

Ne devant pas oublier qu'aussi puissantes et violentes que soient les crises d'élimination celles-ci n'ont d'autre but, que celui de remplir leur fonction qui est de libérer le corps de ses résidus.

C'est pourquoi, nous les dirons fonctionnelles, ainsi que les constitutions capables de les traverser.

Qu'avons-nous fait devant ces crises ?

Dans la majorité des cas, toujours sous l'influence de la peur et de l'ignorance des lois de la vie, auxquelles nos cellules carencées et empoisonnées étaient forcément reliées, nous les avons « soignées ». Autrement dit, nous avons interdit au corps d'accomplir sa mission libératrice.

Et bien sûr, comme il n'y avait plus d'élimination, il n'y avait plus de fatigue, plus de fièvre, plus de gêne, plus de douleur et nous avons cru que nous étions guéris.

Sans nous demander ce que notre corps allait faire de ces résidus qu'il allait devoir refouler dans les liquides desquels il avait eu tant de mal à les extraire et où évidemment, ils n'allaient pas rester sans rien faire...

Jusqu'au jour, où disposant d'un surcroît d'énergie apporté peut-être par une nourriture plus énergétique, le printemps, le soleil, les foins, les pollens, les bourgeons, une émotion, etc... ou par un choc l'obligeant à se délester de ce qui le gêne pour pouvoir lui faire face, le corps qui est toujours à la recherche de son équilibre le plus parfait, allait utiliser cette énergie pour faire une nouvelle tentative d'expulsion.

Non plus cette fois, à travers ses intestins et ses reins surchargés et fatigués, mais par le système d'élimination de secours le plus solide dont il dispose.

Exactement comme un père vieillissant demanderait à son fils le plus solide, de faire les travaux qu'il ne peut plus faire.

Ce système sera-t-il la peau ?

Dans le meilleur des cas et pour suppléer au travail urinaire et rénal, celle-ci évacuera sa surcharge empoisonnée par de grandes transpirations, de grandes démangeaisons ou éruptions cutanées comme la variole ou comme elle l'a fait au moment des grandes épidémies, par des bubons, des abcès purulents, brûlants et douloureux.

Ce système de secours utilisera-t-il les voies respiratoires ?

Toujours dans le meilleur des cas et pour suppléer au travail intestinal devenu surchargé et paresseux. Notre corps se mettra à tousser, à moucher, à cracher ses viscosités d'autant plus abondamment qu'il dispose d'une grande énergie.

Dispose-t-il de moins d'énergie ?

Nous ferons des crises moins violentes mais plus profondes comme les broncho-pneumonies, les congestions respiratoires, les pleurésies...chargées d'expulser nos résidus colloïdaux et de la fièvre typhoïde ou puerpérale, de la syphilis...pour éliminer nos résidus acides.

Ces crises utilisant un système d'élimination de secours permettant encore à notre corps d'éliminer ses résidus, nous les dirons également fonctionnelles.

Non plus fonctionnelles de premier niveau, comme celles qui utilisent nos intestins et nos reins, mais fonctionnelles de second niveau.

Celles-ci ne pouvant qu'amoindrir et affaiblir leur constitution et celle qu'ils allaient offrir à leurs descendants, qui allait obligatoirement être de moins belle qualité et faire ainsi des crises moins violentes, mais beaucoup plus profondes, comme la tuberculose et la

poliomyélite, que nous qualifierons de crises ou de maladies lésionnelles. Les résidus acides ayant réussi à creuser dans nos poumons, les célèbres cavernes dans lesquelles, en se décomposant, nos résidus colloïdaux allaient pouvoir offrir une nourriture de prédilection à un certain virus qu'un dénommé Knock allait découvrir...Et faire ainsi le lit de la tuberculose et des tuberculeux.

Pour lesquels, une fois encore, plutôt que de remonter à la source de cette « épidémie » et de la corriger, nous nous sommes contentés de faire un vaccin pour empêcher notre corps de se libérer de sa surcharge empoisonnée.

Et nous avons mis les malades en sanatorium où l'air pur, seul véritable remède, la suralimentation et toutes les thoracoplasties et compressions chirurgicales prétendant les guérir allaient les invalider à jamais.

Cette époque fut également celle des langueurs inexpliquées et du développement des maladies mentales dites imaginaires, provoquées vous l'avez sûrement compris, par un certain dépôt colloïdal dans les liquides cérébraux de ces malades.

Cette époque fut aussi celle de toutes les maladies en « ite », comme les pleurites, méningites, encéphalites...

Provoquées par l'expulsion de notre surcharge acide à travers le système le mieux adapté à leur expulsion auquel

nous avons mis la terminaison « ite ». **Sans oublier la poliomyélite qui allait faire tant de ravages.**

Alors que son seul but, une fois encore était de libérer l'enfant des résidus acides ou cristalloïdaux dont il avait hérité de ses géniteurs, avant de venir au monde.

Comme nous le raconte cette jeune femme qui, entrant dans mon cabinet, me dit d'emblée qu'enfant, elle avait eu la polio.

Suivant mon regard surpris par l'absence de séquelles, elle me raconta qu'après une vaccination scolaire, huit enfants sur vingt trois vaccinés dans son village y compris le fils du médecin, déclarèrent une polio (ce qui est loin d'être un cas unique !).

Par chance, sa grand-mère était adepte des méthodes naturelles du Dr Bertholet, un médecin Suisse des années trente qui nous a laissé un merveilleux livre (*guérir par le jeûne*). Suivant ses conseils, elle purgea doucement l'enfant qu'elle laissa exclusivement à l'infusion diurétique et à l'eau. N'ayant pas d'autres moyens pour la faire transpirer, elle la coucha contre elle avec des bouillottes. C'est tout ce qu'elle fît, mais après une semaine, toute l'énergie de l'enfant ayant été utilisée pour conduire son chargement empoisonné à travers ses selles, ses urines et sa transpiration,

la petite se leva sans la moindre trace de raideur ou de déformation.

Alors qu'avec les meilleures intentions du monde, le médecin du village, à qui la faculté n'avait appris qu'à neutraliser le virus sensé provoquer cette terrible maladie, a figé son fils et tous ses camarades dans la phase déformante de l'expulsion et fait de chacun d'eux un infirme à vie.

N'y a-t-il pas de quoi méditer sur la simplicité merveilleuse des moyens que nous offre la Nature ?

En résumé, nous dirons qu'après les crises fonctionnelles des grandes épidémies et les crises ou maladies lésionnelles, avec plus de toxémie et moins de vitalité encore, nous avons fait des crises d'élimination de plus en plus faibles et de plus en plus fréquentes, voire constantes, comme l'asthme, l'eczéma, les douleurs, la dépression, l'insomnie, les allergies...

Tellement courantes actuellement, que nous les avons baptisées « maladies de civilisation ».

Ces maladies, toujours « soignées », sans tenir compte de ce qui les a provoqué, n'ont fait que refouler toujours plus profondément une toxémie de plus en plus abondante et pernicieuse dans nos nappes souterraines. De là, tranquillement, mais sûrement, celles-ci allaient nous préparer toutes les maladies génératives qui fleurissent actuellement à tous les âges et dans tous les

milieux. Ce qui s'explique parfaitement, quand les liquides saturés de notre corps ne peuvent plus contenir le moindre résidu qui n'allaient avoir d'autre alternative que de pénétrer à l'intérieur de nos cellules

où en déprogrammant leur cerveau, ils feraient un cancer, tous les cancers de la terre.

En le paralysant, une paralysie et toutes les paralysies. En le sclérosant, tous les diabètes et scléroses. Et en le déconnectant, toutes les folies meurtrières et suicidaires qui se développent de plus en plus actuellement.

Il ne se passe pas un mois sans qu'on entende à la radio ou à la télé qu'un enfant de 13 ou 14 ans en a tué un autre ou s'est suicidé.

Il y a 50 ans, cela n'était même pas imaginable ! Ce qui ne veut pas dire que les jeunes d'aujourd'hui sont plus mauvais que ceux de mon enfance. Non ! ils sont juste « mieux nourris et mieux soignés » comme on l'entend actuellement...Ce qui n'est pas mon avis évidemment !

Mais cela veut tout simplement dire qu'en plus d'être vaccinés et médicalisés comme ils le sont et non plus nourris du lait de leur mère, mais de celui de vaches prévu pour les veaux et alimentés de plus en plus anarchiquement, leurs cellules, de plus en plus carencées et empoisonnées, ne peuvent se relier qu'aux seules fréquences qu'elles peuvent atteindre, qui ne l'oublions

jamais seront d'autant plus basses et destructrices, qu'elles sont carencées, excitées et empoisonnées.

Ce qui est d'une logique implacable !

Cela fait que 400 personnes meurent chaque jour en France de maladies cardiovasculaires. Et selon un célèbre professeur de cancérologie, qu'une personne sur trois est actuellement atteinte de cancer. Sans compter tous les dérèglements hormonaux et sexuels, les obésités, les diabètes, les folies douces, meurtrières et suicidaires dont on a jamais autant parlé.

Est-cela que nous attendions du progrès ?

Et je ne parles pas des maladies génétiques qu'en mangeant, en buvant et en nous soignant comme nous avons appris à le faire, nous préparons à notre descendance.

Et les microbes et les virus, direz-vous ?

La nature étant notre plus grand modèle, vous avez sûrement remarqué que les mouches, les abeilles ou les fourmis arrivent à toute vitesse dès que vous avez laissé tomber un peu de nourriture quelque part.

Exactement, comme les asticots arrivent d'on ne sait où, pour dévorer le cadavre d'un animal en décomposition.

Personnellement, je ne peux m'empêcher de me demander par quel téléphone ils ont été avertis et pourquoi

il n'en serait pas de même pour les microbes, les mouches et tous les parasites qui n'ont aucune raison d'échapper à cette règle qui veut que tout ce qui vit sur cette terre soit attiré par sa nourriture ?

Et de me demander encore, pourquoi comme les asticots, les microbes, les virus et tous les prédateurs ne seraient pas nécessaires à l'écologie de notre système ?

Ce qui voudrait dire que lorsque notre corps prépare une crise d'élimination, comme toute bonne ménagère doit tirer les meubles, vider les tiroirs et faire les coins pour débusquer les saletés qui s'y cachent.

Il doit commencer par faire sortir les toxines de leurs enclaves pour leur redonner leur forme originelle avant de les relancer dans la circulation chargée de les conduire au poste d'élimination le mieux adapté à leur évacuation .

Cette transformation révélant un certain état de décomposition et de puanteur, il semblerait normal qu'elle attire les microbes, les virus, les colibacilles et les parasites de tous ordres qui se régaleront de leur nourriture de prédilection.

Ce qui pourrait expliquer que lorsque nos savants les ont vus pour la première fois, pulluler au bout de la lorgnette de leurs tous neufs microscopes, ils ont pu croire que c'étaient eux qui nous donnaient les maladies.

Exactement comme s'ils avaient dit que c'était les asticots qui avaient tué le cadavre qu'ils étaient en train de dévorer ou les mouches qui avaient empli et sali la poubelle.

Ce que personne n'aurait cru évidemment, alors que sous l'éblouissante aura de la science et du progrès issus des fréquences basses, nous avons tous cru que c'était les microbes qui nous « donnaient » les maladies et qu'il suffisait de les détruire pour ne plus être malade.

Même si avant de quitter la terre, Pasteur lui-même aurait dit à l'un de ses collaborateurs qui avait toujours soutenu cette hypothèse :

« Tu as raison Claude, le microbe n'est rien, c'est le terrain qui est tout ! »

Mais quelle version avons-nous retenue en ce monde inversé ?

Celle qui nous demandait de corriger nos erreurs ou celle qui accusait les microbes en nous dégageant de toute responsabilité ?

Ce qui, finalement, nous arrangeait bien, même si cette dernière hypothèse devait étouffer la médecine Hippocratique, au profit d'une médecine symptomatique et artificielle qui allait se contenter de combattre ou de

supprimer nos crises d'élimination, sans jamais, au grand jamais, se demander et corriger ce qui les avait provoqué.

Ce piège subtil et infernal nous ayant fait quitter une médecine agissant dans le respect des lois de la vie avec le merveilleux et subtil laboratoire de nos sens et de nos perceptions, au profit d'une médecine qui allait avoir besoin d'un matériel de plus en plus sophistiqué et coûteux pour analyser les conséquences de nos inconséquences.

Conséquences qu'elle allait baptiser des noms les plus savants, que seul son langage hermétique serait capable de décoder. Détrônant ainsi la voie royale du bon sens qui ne veut que notre bien-être et notre santé, pour celle du non sens qui, en semblant nous guérir, allait nous rendre de plus en plus malade.

Heureusement, la lumière sur ces choses commence à poindre.

Et nous pouvons nous réjouir et nous appliquer, non pas à critiquer les actes de ce monde inversé, mais à mieux les comprendre pour mieux les éviter.

Certains ouvrages pouvant en ce sens vous éclairer :

- **« LA MAFIA MEDICALE »,** que le Dr Guylaine Lanctot a eu le courage d'écrire. Qui vous apprendra des choses qui vont bien au delà de ce que vous pouvez imaginer.

➲ « **LA SANTE CONFISQUÉE** » du docteur beljanski. Qui n'a rien à lui envier. Chercheur à l'Institut Pasteur et ayant trouvé le moyen de protéger les cellules saines dans toutes les thérapies lourdes, il s'est trouvé non pas promu, comme il aurait dû l'être, mais licencié. Il lui aurait été dit que le rapport financier d'un malade du sida n'était pas à remettre en question.

➲ « **SOIS MALADE ET TAIS TOI** » de j.j. Rocca, directeur de Médecines Nouvelles qui vous apprendra la face cachée des médicaments.

➲ « **CENT ANS DE VACCINATION ET SIDA** » du Docteur Brouwer.

➲ « **LE RAPPORT CAMPBELL** » aux éditions Ariane. Qui vous apprendra « scientifiquement » tout ce que je tente de vous expliquer naturellement.

➲ « **LE SUCRE, CET AMI QUI VOUS VEUT DU MAL** » aux éditions Trédaniel. Ce livre est un monument de vérité et de bon sens !

Et quantité d'autres ouvrages qui ne vous donneront pas, il est vrai, les moyens de refaire votre santé, comme ceux des **Docteurs Bertholet, Salmanoff, Solomidés, Delbet, Kousmine, Joyeux, Lagarde, Vivini**... et de tous les autres médecins et non médecins qui vous démontreront combien nous sommes loin, bien loin de cette médecine merveilleuse qui a été celle de la Chine antique, où les idées les plus hautes et les plus avancées en ont fait l'âge d'or de la Chine.

Alors qu'en pratiquant une médecine prétendue au summum du progrès, le monde actuel n'a jamais été aussi malade. Le rôle d'une véritable médecine n'étant pas seulement de guérir les malades, mais de leur apprendre la santé.

Rêve, utopie ? Sûrement pas !

À condition bien sûr, de détrôner les illusions qui nous ont fait croire à la triste fatalité de nos maladies ainsi qu'aux médicaments sensés les abolir. Je vous sens frémir d'indignation et me traiter de tous les noms devant cette affirmation plus qu'osée. Mais permettez-moi de vous dire que ce n'est pas parce que nous avons rêvé devant les prodigieuses découvertes de la Science, que celle-ci nous a apporté tout ce qu'elle nous a promis.

Loin s'en faut et le seul but de cet ouvrage est de vous éclairer afin que vous aussi, vous puissiez retrouver « le bon sens ». Celui d'une santé vraie, totale et naturelle, seule véritable source de tous les bienfaits de la Vie !

Ce qui ne veut pas dire qu'il est souhaitable de vivre actuellement comme dans la préhistoire ou au moyen âge. Loin de moi cette idée! Tout comme vous, j'apprécie les nombreuses améliorations que le progrès nous a permis de faire. Mais il ne faut pas oublier que

le seul vrai but de la science est de servir la vie et non pas de la détruire !

Tout est là, et comme c'est aux fruits qu'on reconnaît l'arbre, si les fruits sont immangeables, ce n'est pas les fruits qu'il faut changer, mais l'arbre.

Faut-il rappeler que dans le pur ciel bleu des lumineux espoirs que cette nouvelle médecine allait faire naître, planait quand même un léger nuage.

Qui ?

OUI ! Qui allait avoir les moyens de s'offrir ces nouvelles médications, que les laboratoires chimiques commençaient à fabriquer ?

OUI ! Qui allait avoir les moyens de s'offrir ces nouvelles opérations qu'une chirurgie naissante nous faisait miroiter comme la panacée à tous nos maux.

OUI ! Qui pourrait se les offrir ?

Non plus avec une poule ou une douzaine d'œufs, comme à l'époque des vieux médecins, qui n'économisaient pourtant ni leur savoir, ni leur peine, mais avec de la bonne monnaie sonnante et trébuchante.

C'est alors qu'une « idée » nouvelle arriva.

Une idée qui suggéra d'instituer un nouveau système où malades et bien portants participeraient solidairement en payant une cotisation qui augmenterait ou diminuerait selon les besoins de la cause.

L'idée sembla intéressante et d'emblée fut acceptée.

Bien que la cotisation n'aie jamais diminué. Mais le tour était joué et sous l'auréole de la science et du progrès bien soutenue par la toute jeune industrie pharmaceutique, la faculté allait faire une nouvelle race de médecins qui, tel le Dr Knock, allait inciter les malades et ceux qui ne l'étaient pas à se faire visiter le plus régulièrement possible.

Bien aidés il est vrai, par cette toute nouvelle « sécurité sociale ». Qui allait, oh combien, favoriser la consommation de ces nouveaux médicaments et l'utilisation du bistouri. D'autant plus, que, comme si subitement les plantes étaient devenues vénéneuses, l'installation de toute nouvelle herboristerie allait être interdite. Obligeant ainsi les malades à abandonner l'usage des plantes qui aurait été et c'était bien là, le plus grand

danger, une terrible concurrence pour ces nouvelles médications.

Une nouvelle médecine était née !

Où sous ses directives, nous allions consommer de plus en plus de viandes pour les protéines, de yaourts, de produits laitiers et de fromages pour le calcium, et de pain, de pâtes, de pizzas, de biscuits et de pâtisseries pour les glucides. Ce qui allait non seulement nous conduire de plus en plus souvent chez le médecin, à la pharmacie et à l'hôpital, mais aussi à Pôle Emploi et au tribunal.

Sans jamais évidemment remonter à la véritable source de nos souffrances et de nos maladies qui, ne l'oublions jamais, ne sont que des appels au secours de notre corps qui ne cherche que son équilibre le plus parfait.

Mais comme dans l'état de carences et d'empoisonnement dans lequel nous étions avec la nourriture cuite et carnée que nous consommons depuis des millénaires, nous avons en grande partie perdu notre instinct ou guidance cosmique. Cette merveille que les animaux sauvages qui n'ont toujours mangé que la nourriture prévue pour leur système digestif, ont conservé...

Alors, plutôt que de chercher et modifier la véritable cause de toutes nos souffrances et maladies, nous nous sommes ingéniés à les faire disparaître au plus vite. Et cela, sans jamais réaliser que le seul véritable intérêt de traiter

notre corps comme la nature l'a prévu n'était pas de ne pas être malade, puisque la maladie et toutes nos souffrances ne sont qu'une sorte de voyant rouge, une sonnette d'alarme en quelque sorte que notre corps nous envoie pour nous rappeler à l'ordre. Nous demandant ainsi d'arrêter de l'empoisonner et de l'aider à évacuer les résidus d'aliments qui n'étaient pas faits pour lui et que ne pouvant éliminer journellement, il avait dû stocker dans ses nappes souterraines d'où il cherchait à les éliminer.

Toutes nos souffrances et maladies n'étant en rien le fruit de la malchance ou de la fatalité, mais celui de nos erreurs de tout ordre, dues évidemment à la perte de notre guidance cosmique et universelle due elle-même à nos carences et empoisonnements alimentaires.

Ce qui veut dire que quelque soient nos souffrances ou maladies, elles sont là comme un appel au secours de la vie qui nous demande de retrouver « le bon sens ».

Le BON SENS et celui de tous ses bienfaits, issu des fréquences de la vie dont le rôle est de guider et d'informer toutes ses créatures pour leur plus grand bien et celui de tous.

Exactement comme le sont les animaux sauvages quand il y a un tsunami ou un grand danger et qu'ainsi reliés et informés par l'intelligence universelle, ils peuvent se sauver, alors que les êtres humains qui se prennent pour l'espèce la plus évoluée ne le sont plus et se trouvent engloutis.

Le BON SENS que toutes les religions du monde ont tenté de faire retrouver à leurs fidèles, en privilégiant l'âme et l'esprit au détriment du corps.

Sans réaliser que pour aimer et pour penser, nous avions absolument besoin de notre corps et des cellules qui le composent. Il est vrai qu'elles ne savaient pas que notre corps était composé de ces merveilleuses cellules qui seules, peuvent nous permettre d'aimer, de penser et d'agir pour faire de notre vie, le paradis pour lequel la nature nous a tout donné. À condition bien sûr, que les cellules prévues pour cela, fonctionnent comme la nature l'a prévu. Alors qu'en fonctionnant comme elles l'ont fait depuis la cuisson de nos aliments, nous ne pouvions que carencer et empoisonner nos chères petites cellules qui allaient ainsi marcher de plus en plus à l'envers...

À l'envers du BON SENS...

Celui de la vie et de tous ses bienfaits chargé de faire de notre vie le paradis auquel nous aspirons tous.

Ce fameux paradis qui ne peut exister sans une santé vraie, totale et naturelle que seul le respect des lois de la vie peut nous offrir !

VACCINATIONS

Le paradis, ce bien-être merveilleux auquel nous aspirons tous...Et que sous l'auréole de la science et de la médecine, nous avons tous cru pouvoir atteindre. Puisque non seulement, elles allaient nous faire croire qu'elles pouvaient guérir toutes nos maladies, mais nous empêcher de les faire.

Le vaccin était né !
C'était le miracle absolu !

Il est certain qu'à cette époque, comme la majorité des êtres que nous sommes, j'aurais fait vacciner mes enfants contre toutes les maladies et misères du monde y compris la pauvreté et le cocufiage...

Heureusement, mes « professeurs invisibles » veillaient et allaient me donner deux sévères leçons, qui allèrent à jamais, me vacciner contre la vaccination.

La plus importante de ces leçons étant celle de mon deuxième enfant Jean-Lou qui, né le 30 septembre et n'ayant pas repris son poids de naissance avant de sortir de la clinique, a été vacciné le 30 octobre. Alors qu'il allait tout à fait bien, il eût immédiatement des troubles respiratoires et intestinaux importants qui l'ont conduit chez plusieurs médecins, sans la moindre amélioration. J'ignorais à ce moment là que la grande force vitale de l'enfant ne pouvait accepter cet acte totalement contraire à la vie qui est le vaccin. Comme tous les enfants les plus solides, il allait

utiliser son énergie pour se libérer de l'héritage empoisonné dont il avait hérité avant de venir au monde.

Le vaccin qui avait cependant pour mission de lui interdire de le faire !

Dès sa vaccination, son système de défense assez puissant a refusé cet acte antinaturel et comme tous les enfants les plus solides, il a immédiatement été ce qu'on appelle malade...Malade pour se libérer des résidus que nous lui avions transmis avant de venir au monde.

Comme toutes les maladies d'enfant, celle qu'il était en train de faire, n'était là que pour lui permettre de se régénérer...

Ce dont à l'époque nous n'avions aucune conscience, et cherchions seulement à le libérer de cette maladie, en le faisant soigner, comme nous l'avions appris. Autrement dit, en interdisant à son petit corps de se décharger de sa cargaison empoisonnée et à la refouler dans ses profondeurs.

Raison pour laquelle, «bien soigné» comme nous le croyions, il allait début décembre, faire une diarrhée verte qui allait le conduire chez une pédiatre renommée qui l'a immédiatement mis à l'eau de riz et de carottes. Ce qui ne l'a pas empêché d'aller de plus en plus mal et de se faire hospitaliser en urgence début janvier, pour une congestion respiratoire dans le service de cette même pédiatre qui nous appela le lendemain, pour nous dire que si nous

voulions voir notre petit encore vivant, il fallait venir de suite.

C'était on ne peut plus clair ! Notre petit allait mourir ! Non, non, non et non ! Tout en moi refusa de le croire !

Je proposai à mon mari d'aller voir « *un guérisseur* » que je connaissais et il accepta de tenter l'expérience.

Nous étions dans la région de Belfort et cette année là, en 1954, par -17°C, les routes étaient interdites à la circulation. Malgré cela, nous nous sommes rendus chez lui qui accepta de nous suivre à l'hôpital où, les visites terminées, il nous fût impossible d'entrer. Ne pouvant nous résigner, nous sommes allés au cabinet de la pédiatre qui sembla totalement réfractaire à notre requête. Quand Mr Hiffnecker, le guérisseur lui dit, quelque chose comme :

« Si le petit untel avait eu...il ne serait pas mort... »

J'ignore de qui et de quoi il s'agissait, mais ce que je sais, c'est qu'elle appela son service et demanda qu'on mette le petit Grosjean dix minutes dans «la galerie». Jean-Lou, c'était lui, était depuis la veille sous oxygène et quand l'infirmière le sortit de la chambre à oxygène, il était tellement pâle que s'il n'avait pas râlé, on aurait cru qu'il était mort. La galerie était une véranda à l'extérieur de l'hôpital dont les vitres étaient complètement givrées et où il faisait aussi froid que dehors. Rien que cette différence de température pouvait lui être fatale, mais nous n'y avons même pas pensé. Après l'avoir étendu sur une table, Mr.

Hiffnecker passa doucement et continuellement ses mains de la tête aux pieds et des pieds à la tête de l'enfant à quelques centimètres de son corps qu'il tournait et retournait, une fois sur le dos, une fois sur le ventre.

Combien de temps cela dura-t-il ? Je l'ignore.

Mais à un moment, chaque fois que ses mains arrivaient à hauteur de la poitrine de l'enfant, ses râles disparaissaient et réapparaissaient dés qu'il quittait cette zone. Quelque temps après, je vis apparaître de petits, tout petits bâtonnets rouges qui semblaient s'ajuster les uns aux autres sur son visage. J'étais médusée par ces petits capillaires qui commençaient à rosir son visage pâle. En même temps que ses petites mains commençaient à bouger et ses lèvres à s'ouvrir.

Notre petit semblait reprendre vie.

Le temps, le froid n'existaient plus.

Notre cœur battait à un rythme incroyable et comme pour nous rappeler à la réalité, l'infirmière prit l'enfant et le ramena dans la chambre à oxygène. Le guérisseur proposa de revenir le lendemain et peut-être le surlendemain pour consolider son travail. Il dit aussi que la foi de ses parents n'était pas étrangère à l'amélioration de l'état du bébé.

C'est le cœur plein de gratitude et d'espoir que nous l'avons raccompagné chez lui.

Le lendemain, lorsque nous sommes arrivés à l'hôpital, il nous fût interdit d'entrer. Qu'à cela ne tienne, comme la veille, nous sommes retournés au cabinet de la doctoresse et pour gagner du temps, nous l'avons attendue à la porte où elle raccompagnait ses patients. Faisant mine de ne pas nous voir, elle les fit sortir par la porte où elle les faisait entrer. Malgré les -17°C de ce janvier 1954, Mr.Hiffnecker et mon mari restèrent dehors, pendant que j'entrais dans la salle d'attente où elle ne daigna me regarder que lorsqu'il n'y eût plus aucun patient. Me disant comme pour s'excuser :

« Madame Grosjean, hier, vous étiez comme une mère en folie et vous auriez pu décrocher la lune pour sauver votre petit, mais aujourd'hui, c'est fini, c'est terminé, ce matin, tout l'hôpital s'est moqué de moi, alors vous comprenez, c'est terminé. Si vous voulez faire magnétiser votre petit, vous le sortez de l'hôpital. »

Non Docteur ! ce n'est pas un moins que je veux pour mon petit, c'est un plus...et comme elle semblait inébranlable, je m'entendis lui dire :

« Si le petit s'en sort, tout sera pour le mieux, mais s'il ne s'en sort pas, entre Dieu, vous et moi, on saura qui est responsable n'est-ce pas ? » Et sans pouvoir faire quoi que ce soit d'autre pour notre bébé, nous sommes rentrés à la maison où par la pensée, je ne le quittais plus tout le temps qu'il fut à l'hôpital. Même la nuit où j'avais l'impression qu'il était en danger si je m'endormais. Je passais mon temps à l'imaginer, à lui parler, à le voir grandir, devenir papa et même grand-père. 2 semaines passèrent ainsi, 2 longues

semaines avant que la doctoresse nous appelle pour nous dire que notre petit était hors de danger et que dans ces cas là, quand on les sauvait, on les gardait encore 2 ou 3 mois à l'hôpital. Elle ajouta que chez nous, ce n'était pas nécessaire. Inutile de dire qu'à la suite de cette expérience, aucun de nos enfants et petits enfants n'a plus jamais été vacciné. Ce qui ne les a pas empêché de faire leurs études et pour certains, plusieurs fois le tour du monde, grâce je dois bien le dire, aux précieux conseils d'un Professeur de faculté de médecine, le Dr Jean de Goldfiem, que j'ai eu la chance de rencontrer dans une conférence où il disait que si nous ne voulions pas faire vacciner nos enfants, ce qu'il comprenait parfaitement, il suffisait d'écrire au médecin scolaire en ces termes :

Docteur, je suis tout à fait d'accord pour que vous vacciniez mon enfant. À condition toutefois, que vous me fassiez par écrit un certificat comme quoi vous prenez vos responsabilités sur les conséquences primaires et secondaires qui pourraient découler de ce vaccin. Veuillez agréer Dr, etc, etc.

Excellent, vous ne trouvez pas ? Cette attitude qui demande à ceux qui les imposent d'honorer jusqu'au bout leurs convictions. Ce qui ne m'a pas empêché de me demander si c'était vraiment le vaccin qui était dangereux ou si, comme en ce cas précis, il n'avait pas agi comme un élément déclenchant sur la grande vitalité de l'enfant pour lui faire expulser son lourd héritage colloïdal.

Ce qui n'était pas sans risques, dans notre ignorance du moment, mais qui le serait beaucoup moins en sachant ce que je sais aujourd'hui. Exactement comme cela s'est passé pour cette solide jeune femme des montagnes suisses dont je vous ai parlé précédemment. Cela voudrait-il dire que la grande force vitale de ces enfants n'a pas accepté l'ordre du vaccin qui était d'interdire à leur corps, d'éliminer son héritage empoisonné ? Mais qu'au contraire, elle lui avait donné celui de l'éliminer ?

Je suis fort tentée de le croire !

Alors que dans les nombreux cas où le vaccin fonctionne,c'est-à-dire interdit à leur petit corps d'éliminer son héritage empoisonné, celui-ci devra le refouler plus profondément dans ses nappes souterraines, où empoisonnant toujours plus le milieu dans lequel ses cellules baignent, non seulement, celles-ci se mettront à aimer et à demander les aliments ou prétendus tels qui fabriquent les poisons dans lesquels elles baignent, mais affaibliront leur système de défense.

Raison pour laquelle, le monde nourri et soigné comme il l'est actuellement, marche de plus en plus à l'envers.

Comment passer sous silence, cette maladie de plus en plus fréquente actuellement, considérée au siècle dernier comme « la maladie des meuniers » ?

J'ai parlé de l'asthme qui est extrêmement fréquent dans les pays d'Asie dont la base alimentaire est le riz et qui, raffiné de surcroît, comme le pain et les pâtes chez nous est une source importante d'intoxication colloïdale. L'asthme qui nous crie son intime relation avec les glaires et les viscosités produites, nous ne l'ignorons plus, par une digestion incomplète des sucres lents appelés scientifiquement hydrates de carbone.

L'asthme qui était excessivement rare à l'époque où les enfants n'étaient pas vaccinés et réussissaient tant bien que mal à expectorer tout ou une partie de leur héritage colloïdal à travers leurs terribles, mais combien libératrices, coqueluches .

Ce qui veut dire qu'en vaccinant nos enfants contre la coqueluche, non seulement nous avons interdit à leur petit corps de tousser et de cracher les abominables glaires dont ils avaient hérité avant de venir au monde, mais nous l'avons obligé à les refouler au plus profond de ses nappes souterraines où dans la majorité des cas, elles allaient tapisser l'intérieur de leurs alvéoles respiratoires et réduire non seulement, leur capital respiratoire, mais empêcher leur sang de s'oxygéner.

Provoquant ainsi une fatigue cardiaque qui allait se manifester par le bleuissement des lèvres et des extrémités du malade, chaque fois que la température serait en baisse ou qu'il aurait une quelconque difficulté. Du moins, tant que celui-ci n'aurait pas assez d'énergie pour cracher ces viscosités réduites et desséchées au fond de ses alvéoles. Que ces dernières avaient en quelque sorte filmées et

tapissées, avant de pouvoir les expectorer. Leur gonflement pour pouvoir se décrocher de leur entrepôt et être expectorées, créant ainsi cette sorte d'étouffement qui provoque les crises d'asthme. L'étouffement qui ne demande qu'à disparaître dés que le malade peut enfin cracher ou mieux encore, expulser ses glaires et viscosités à travers une diarrhée bien glaireuse dans le meilleur des cas. Diarrhée qui indique simplement que les glaires ont retrouvé leur voie d'élimination naturelle, qui est la voie intestinale.

Vous trouvez mes déductions un peu simples, voire simplistes ?

C'est votre droit le plus strict. Quand à moi, l'expérience m'a appris qu'il serait plus judicieux d'apprendre aux asthmatiques à remplacer le pain, les pâtes, les pommes de terre, le riz qu'ils adorent par des fruits et des graines germées, pour ne plus être asthmatique, plutôt que d'arrêter leurs crises avec des médicaments qui, à force d'exciter leur système cardiaque, finiront par l'épuiser. Raison pour laquelle, les asthmatiques ne meurent généralement pas d'une crise d'asthme, mais d'une insuffisance cardiaque comme l'a fait mon mari à 44 ans.

Comment ne pas parler aussi du vaccin de la grippe que l'on pratique couramment sur le troisième âge. La grippe qui permet à ces personnes au moins, une fois l'an, d'éliminer leur cargaison empoisonnée à travers des selles, des urines et une transpiration chargées, sans oublier la

toux et les crachats. Ce qui pourrait expliquer que si notre troisième âge parfaitement vacciné, ne fait pratiquement plus de grippes, il fait de plus en plus de maladies d' Alhzeimer.

Mais qui fait le rapprochement entre ces deux maladies apparemment si différentes ? Les statistiques ? Sûrement pas ! Elles ont bien trop intérêt à crier, que grâce au vaccin, l'âge moyen de la vie a augmenté ! Sans toutefois préciser ce que « vivre » veut dire.

Car, si c'est ce qui est arrivé à mon père qui est mort à 82 ans, je dois dire que dans les conditions où il vivait, il a bien fait de nous quitter, comme il l'a fait.

Bien que vacciné chaque année depuis vingt ans contre la grippe, cela ne l'a pas empêché d'en faire une carabinée qui l'a conduit tout droit à l'hôpital d'où il faut bien le reconnaître, il en est sorti quelques jours après, rapidement guéri.

Toutefois, une petite précision s'impose, c'est que s'il y était entré tout à fait normal au plan cérébral et psychologique, il en est sorti en ne sachant plus mettre un mot devant l'autre.

Étonnant ? Non, c'est le contraire qui devrait l'être.

Puisqu'en le soignant, c'est-à-dire en arrêtant cette crise d'élimination appelée grippe, les glaires ou résidus colloïdaux qu'elle cherchait à évacuer, se sont réfugiés dans ses liquides cérébraux qu'ils ont rendu plus épais et visqueux. Ce qui allait empêcher ses connections cérébrales de se faire normalement.

Exactement comme cela arrivait aux personnes âgées qui disait-on, retombaient en enfance. Non pas, parce qu'elles étaient vaccinées, puisque le vaccin n'existait pas, mais parce qu'en envahissant leurs liquides cérébraux, la toxémie accumulée toute leur vie empêchait leurs cellules cérébrales de se connecter normalement.

Ce qui voudrait dire et vous me permettrez d'insister sur ce point, que si je ne suis pas, mais pas du tout d'accord avec le vaccin, je suis fort tentée de dire que ce n'est pas lui qui est le véritable responsable , mais encore et toujours, qu'il agit comme un élément déclencheur sur nos résidus alimentaires et que, dans la mesure où il n'y a pas de résidus, il n'a aucune raison de se manifester.

Cela voudrait dire qu'il suffirait de manger et d'entretenir notre corps comme la nature l'a prévu pour être en parfaite santé en étant relié à l'intelligence universelle chargée de nous informer tout au long de notre existence, pour faire de notre vie une vie heureuse, et réussie.

C'est tout ce qu'il y a de plus exact !

« *Cherchez le royaume des cieux et le reste vous sera donné de surcroît* » disait notre vieux curé dans ses prêches du dimanche. De quoi faire rêver l'enfant que j'étais, qui allait passer la plus grande partie de sa vie à chercher ce fameux royaume et peut-être à le trouver, parce qu'en réalité que pourrait-il être d'autre que la santé ?

La santé, dont nous ne nous occupons généralement, que lorsque nous risquons de la perdre. La santé sans laquelle, nous faisons de notre jeunesse des chômeurs, des révoltés, des exclus, des drogués, des suicidaires ou des gangsters. Alors qu'avec elle, nous faisons des êtres pleins de vie, d'optimisme, de courage, de créativité et de bonheur.

La santé qui est la seule chose qui nous permette de Vivre Vraiment Vivant !

Ce qui ne veut pas dire, qu'il ne faut jamais être malade ! Puisque la maladie ou ce que nous avons appelé ainsi n'est en réalité que le moyen de protéger et

d'améliorer notre santé ! Quand je parle de maladies, je parle bien sûr, de crises d'élimination fonctionnelles et lésionnelles, qui à force d'être « soignées » comme nous avons appris à le faire, nous ont fabriqué de véritables maladies, que sont les maladies dégénératives.

Certaines assurances suisses allant même jusqu'à proposer de payer des cours d'éducation de santé à leurs assurés. Les assurances n'étant pas une œuvre philanthropique, il est certain que si elles le proposent, c'est qu'elles ont compris où était leur intérêt.

Surtout quand on sait qu'un traitement naturel d'un mois coûte avec les compléments alimentaires qui ne sont pas donnés, il faut bien le dire, à peine le prix d'une journée d'hôpital et que le résultat n'a rien de comparable. Et aussi et ce n'est pas le moindre, il faut bien savoir que lorsqu'un malade a appris à retrouver sa santé, il a également appris à la conserver en même temps que la joie de vivre, le bonheur et la créativité qui l'accompagnent.

Qui dit mieux en matière de rentabilité ?

D'autant plus qu'un être en bonne santé est une source de bienfaits pour lui-même et la société alors qu'un être malade ou mal-heureux est en plus du manque à gagner que cet état lui procure, une source de dépense pour lui-même et la société. Sans oublier toutes ses souffrances qui n'ont pas de prix et celles qu'il impose bien malgré lui, il est vrai, à son entourage.

Alors, à quand le bonus pour la santé et le malus pour la maladie ? Oui ! À quand ?

Tout simplement quand la majorité des êtres que nous sommes, aura enfin compris que la souffrance et la maladie ne sont pas une fatalité, mais une sorte de voyant rouge que l'intelligence de la vie allume dans notre coeur, dans notre tête ou dans notre corps pour nous signaler qu'il y a quelque chose à modifier dans notre comportement.

Seulement voilà, étant donné qu'en se nourrissant et en se soignant, comme nous avons appris à le faire, nous avons changé notre guidance cosmique et universelle pour celle de l'intelligence inversée, il nous est très difficile de le comprendre. Notre guidance nous reliant aux véritables richesses de la vie dont le rôle serait semble-t-il, le même que celui des cellules dans notre corps. Autrement dit, d'œuvrer l'un par l'autre et l'un pour l'autre au service de l'ensemble en même temps qu'au nôtre. Alors que sous l'éblouissante aura de l'illusion et des fausses richesses, la seconde nous a rendus dépendants, malheureux, malades et con...sommateurs sous quelque forme que ce soit !

Les premiers étant toujours contents et heureux de vivre et les seconds ne l'étant jamais.

Raison pour laquelle nous devons comprendre que si nous en sommes là où nous en sommes, c'est d'abord et avant tout, parce que nous avons changé l'accès aux

véritables richesses de la vie, par celui de ces fausses et illusoires richesses qui ne jurent que par le profit.

Même si celui-ci créée la souffrance, la maladie et la guerre...Ce qui n'est une critique pour personne, je tiens à le signaler, mais un simple constat.

Et même si pour nous faire pardonner, nous avons créé le social...Oubliant seulement que le véritable rôle d'une société n'est pas de donner un poisson à celui qui a faim, mais de lui apprendre à pêcher. Pas plus qu'il n'est de combattre la malhonnêteté et la criminalité, mais d'encourager et de développer les qualités potentielles de chacun.

Car permettez moi de le répéter, la lutte et le combat sont et ne sont que des comportements de guerre qui ne peuvent faire que de nouvelles victimes.

Raison pour laquelle, plutôt que de continuer à combattre vos souffrances et vos maladies, je vous invite à apprendre à entretenir, à développer et parfois même à retrouver votre capital le plus précieux: votre santé! Ce qui n'est pas la chose la plus facile, c'est certain et vous demandera non seulement une certaine détermination, mais quelques connaissances sur votre fonctionnement et votre constitution.

Car, si nous avons tous ou presque, une tête, deux bras, deux jambes et un corps, il n'en est pas moins vrai

que chacun de nous est un être unique qu'il est souhaitable de bien connaître pour le traiter au mieux.

Ce vieux sage de Socrate ne nous a-t-il pas dit :

« Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et ses Dieux ! »

Car s'il est vrai que nous pouvons brûler du bois vert dans une cheminée à fort tirage sans qu'elle nous enfume, il est vrai aussi que pour qu'une cheminée à faible tirage chauffe sans fumer, il faut lui donner du bois sec et la faire ramoner plus souvent. Exactement comme avec une constitution de premier niveau. Nous pouvons nous permettre des fantaisies alimentaires et autres, qu'une constitution plus faible n'acceptera pas.

Avons-nous l'immense avantage de disposer d'une constitution de premier niveau ?

En ce cas hélas de plus en plus rare, notre corps est harmonieux et solide. Les traits de notre visage sont parfaitement dessinés et nos yeux largement fendus indiquent un système glandulaire puissant.

Nos narines sont-elles largement ouvertes? Elles nous indiquent un bon système respiratoire, comme nos lèvres joliment charnues nous informent que nous avons un bon système digestif. Surtout si elles s'ouvrent sur une belle et solide dentition.

Nous disposons également d'une solide charpente osseuse, d'une belle musculature, d'une forte vitalité et généralement d'un excellent pouvoir d'autodéfense. Naturellement sobres, nous avons le teint propre et clair de ceux qui éliminent bien. Et comme nous dormons bien, nous avons besoin de peu de sommeil pour être en forme et de bonne humeur.

Ce qui veut dire qu'avec une constitution de cette qualité, non seulement, nous sommes encore reliés aux fréquences de la vie qui nous rendent naturellement gais, heureux et créatifs, mais que nous jouissons d'une santé exceptionnelle et d'une résistance à toute épreuve.

Sachant aussi et c'est peut-être moins drôle, que si nous disposons d'une telle constitution, nous avons toutes les chances de faire de violentes, voire de très violentes crises d'élimination. Mais et c'est plus que rassurant, si nous savons aider notre corps à les réaliser, ces crises seront les plus faciles et les plus rapides à traiter.

Avons-nous une constitution moins puissante, que nous dirons de second niveau ?

Relativement jeune, notre corps a commencé à perdre sa beauté, sa résistance et sa densité et a également tendance à se déformer, à grossir ou à maigrir facilement. Moins bien dessinés que ceux de la constitution précédente, nos traits accusent la texture trop lâche ou

trop serrée de notre peau. Moins bien ouvertes, nos narines révèlent un système respiratoire amoindri et nos yeux moins bien fendus, un système glandulaire affaibli. Exagérément épaisses, nos lèvres signalent une surcharge hépatique alors que trop minces, voire inexistantes, une surcharge acide due à un déficit rénal et urinaire. Autant de signes révélateurs d'une forme de dégénérescence dont les êtres de cette constitution ont tous plus ou moins hérité. Il va sans dire qu'il n'est pas nécessaire de les avoir tous pour en faire partie.

Cette constitution étant la plus courante actuellement, il se peut que comme moi, vous en fassiez partie. En ce cas et tant que vous n'aurez pas fait ce qui s'impose pour la nettoyer et la ré-générer, vous aurez une préférence marquée pour les aliments et excitants avec lesquels vous êtes le plus empoisonné.

Ce qui ne pourra qu'accentuer vos difficultés d'assimilation et d'élimination et engendrer d'autres problèmes comme celui de la prise de poids ou de la maigreur, à moins que ce soit celui du sommeil, de la constipation, de l'hyper ou de l'hypotension, du cholestérol, des migraines et de bien d'autres difficultés qui se répercuteront automatiquement sur votre mental, votre psychisme et votre physique. Vos crises d'élimination seront alors beaucoup moins violentes, mais plus fréquentes, voire chroniques et plus longues et plus difficiles à gérer que celles des sujets des constitutions précédentes.

La qualité de notre constitution a-t-elle encore baissé ?

Les sujets de cette constitution que nous dirons de troisième niveau seront plus carencés, plus intoxiqués et disposeront d'un système de défense plus faible que ceux des constitutions précédentes. Ils feront des maladies non plus fonctionnelles et lésionnelles, mais chroniques telles que le diabète, l'obésité, l'asthme, l'insomnie, les angoisses, les idées noires, la dépression...cherchant à leur signaler qu'ils sont en surcharge colloïdale alors que le diabète maigre, l'eczéma, les douleurs, les maux de dos, les migraines, les hémorroïdes, les règles douloureuses, la violence, les colères...cherchent à les informer d'une surcharge acide ou cristalloïdale importante. Sans compter tous les troubles psychologiques et mentaux qui les accompagneront obligatoirement et qui feront tous les patraques de la terre dont cette constitution est le plus grand fournisseur.

Une fois de plus, avons-nous compris ces symptômes et souhaitons-nous apprendre à les traiter comme ils devraient l'être, afin de reconstruire notre santé ?

Ou nous sommes-nous contentés de prendre des médicaments pour pallier à tous les méfaits et souffrances provoqués par nos dérives ? Ne pouvant ainsi que nous enfoncer davantage, et faire toutes les maladies dégénératives, telles que crises cardiaques, cancers, scléroses en plaques, Parkinson, tendance meurtrière, suicidaire...et bien sûr, tous les mal-heureux de la terre

aussi bien physiquement, que psychologiquement et émotionnellement.

Avons-nous été conçus par des parents de cette constitution et hérité d'une constitution de quatrième niveau ?

Qui, pas plus que la précédente, n'est le fruit du hasard ou de la fatalité, mais celui d'une ignorance et d'une inconscience collectives qui, au fur et à mesure de nos erreurs, allait réussir à détériorer, abîmer, scléroser nos gènes et faire ainsi toutes les maladies génétiques qui ne cessent de se développer.

Raison pour laquelle, nous conclurons en disant que **les sujets de constitution fonctionnelle, sont comme une cheminée à fort tirage.** Autrement dit, qu'ils peuvent manger n'importe quoi et avoir quand même une excellente santé. Du moins, un certain temps, puisqu'en agissant ainsi, non seulement, ils risquent de vieillir beaucoup moins bien qu'ils le devraient, mais de transmettre à leur descendance une constitution plus fragile.

Car, comme le dit si bien le langage populaire: « Les parents boivent et les enfants trinquent ».

Très schématiquement encore, nous dirons **qu'actuellement les sujets de constitution fonctionnelle sont pratiquement inexistants, et que les sujets de constitution lésionnelle ont tout intérêt à consommer les aliments qui leur apportent un maximum d'énergie** et d'éléments nutritionnels en leur laissant un minimum de

résidus. Il est utile, voire indispensable qu'ils fassent quelques crises d'élimination pour retrouver leur équilibre et leur santé.

Quant aux sujets de constitution dégénérative, s'ils ne sont pas encore malades, ils doivent savoir qu'ils ont tout intérêt à se conformer aux lois de la vie pour éviter de le devenir.

Au cas où ils le sont déjà, ils doivent savoir également que si leur rétablissement est toujours possible, il pourra demander davantage de temps et de connaissances que celui des constitutions précédentes et parfois la conjugaison de différentes médecines et techniques pour aboutir à une heureuse conclusion.

Bien conscients toutefois que ces chances s'amenuiseront au fur et à mesure des traitements chimiques et des opérations qu'ils devront subir. Car, même si ces soins ont une action bénéfique ponctuelle momentanée, il ne faut pas oublier qu'ils ne peuvent le faire sans perturber et affaiblir leur système de défense.

Le grand art étant de les conjuguer au mieux à travers une nouvelle médecine qui s'impose.

Quant aux sujets de constitution génétique, même s'ils ont tout à gagner à se nourrir et à vivre le plus naturellement possible, ils ne doivent pas s'attendre à une régénération spectaculaire, car tout ce qui a été détruit avant la naissance, a du moins avec nos connaissances actuelles, peu de chances de pouvoir se reconstruire.

Toutefois, il ne faut jamais oublier que tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir et qu'un miracle est toujours possible. L'important, le plus important étant de faire tout ce qu'il faut pour ne pas en arriver là.

D'où non seulement l'intérêt, l'immense intérêt de savoir ce que nous pouvons attendre de notre constitution, mais le grand, le seul, l'immense intérêt d'apprendre à la traiter comme elle le mérite, pour la bonne et simple raison,

qu'il vaut mieux prévenir que guérir.

COLLES ET VISCOSITÉS

Ce qui voudrait dire qu'à force de vivre, de nous nourrir et de nous « *soigner* », comme nous l'avons fait depuis la cuisson de nos aliments, en toute bonne conscience ou plus exactement en toute inconscience, nous avons perdu le paradis pour lequel la nature nous a tout donné, et fait de notre vie cette sorte d'enfer de souffrances, de pénuries, de conflits, de guerres et de maladies dans lequel nous vivons.

Ce qui veut dire également que si nous commençons par retrouver et modifier le point de départ de notre vie, nous retrouverons obligatoirement « le bon sens », celui de la vie et de tous ses bienfaits.

Le bon sens !

Celui de la santé et du bonheur auxquels nous aspirons tous. Et qu'il nous sera possible d'améliorer, de développer ou de retrouver en respectant les lois de base de notre fonctionnement dont les premières sont celles de la respiration et de l'alimentation, dont dépendront automatiquement celles de notre sommeil et de nos éliminations. Toutefois, avant d'aborder ce sujet de façon pratique et constructive, j'aimerais vous parler des conséquences que cette façon de mal nous alimenter et de mal nous soigner, a eue sur notre santé aussi bien physique, que psychologique et mentale.

Commençons, voulez-vous, par ces troubles et maladies non douloureux, mais pénibles et gênants,

provoqués par les résidus de ces fameux sucres lents que nous avons consommés à la place des sucres rapides des fruits des arbres de notre bonne vieille terre.

Ces résidus sont, comme vous le savez maintenant, ces glaires et viscosités que notre corps n'a pas été capable d'évacuer quotidiennement dans ses selles et qui, selon notre constitution et divers autres critères, se sont peut-être déposées dans nos végétations ou amygdales. Ces glaires et viscosités les ont fait anormalement gonfler.

Nous les avons alors enlevées, sans modifier ce qui les avaient générées. Exactement, comme un plombier enlèverait un siphon quand il est bouché au lieu de le nettoyer et de mettre une grille au départ du conduit, pour l'empêcher de s'obstruer. Technique aussi rapide qu'efficace, c'est certain. Dans un premier temps du moins.

Par contre, il est facile de prévoir que la prochaine fois qu'il faudra appeler le plombier, celui-ci devra aller plus profondément chercher les déchets que le siphon manquant n'a pu retenir comme nous devrons aller dans les endroits les plus inattendus pour déloger les mucosités que les végétations et amygdales n'ont pu retenir.

Dans la thyroïde par exemple où réduites et lyophilisées, elles se seront déposées en ralentissant ses fonctions.

Et nous ferons une hypothyroïdie aux déplorables conséquences dont celle de l'obésité, entre autres.

A moins qu'elles aient formé **un petit dépotoir appelé nodule ou tumeur** qui en plus d'une intervention chirurgicale, demandera une médication à vie sans que jamais, au grand jamais, nous nous demandions pourquoi **ce qui n'a pas eu besoin de bistouri pour s'installer dans notre corps, devrait en avoir besoin pour le quitter.**

Ce sont-elles installées dans nos sinus ?

Où elles piégeront le plus possible de petits cristaux, dans l'attente d'un surcroît d'énergie qui leur permettra de s'évader à travers une bonne *sinusite*.

À moins qu'avec une déficience plus profonde de notre système de défense, elles aient pris le temps de former **ce goitre bien gênant,** dont tous les porteurs que j'ai rencontré ont eu dans l'enfance de nombreux, très nombreux problèmes respiratoires.

Ne vous ai-je pas dit, que les glaires étaient à l'origine de tous les troubles pénibles, gênants et non douloureux de l'humanité ?

N'est-ce-pas elles encore qui, en quittant le corps féminin par la voie génitale, ont fait ces pertes visqueuses communément appelées *pertes blanches*, et que je me plais à appeler rhume de vagin ?

Pertes, blanches dans le meilleur des cas qui deviendront colorées, vertes, marrons et malodorantes au fur et à mesure de l'accroissement de la toxémie qui, refoulée chaque fois qu'elle essaiera de s'échapper, finira

par se décomposer et faire une infection malodorante à la source d'autres problèmes. Comme entre autres, celui de l'envahissement de nos postes reproducteurs qui feront ainsi **la frigidité, l'impuissance et la stérilité.**

Martin de Beauce, naturopathe de la première heure, expliquait avec beaucoup de bon sens, **qu'une femme constipée qui avait des problèmes de circulation, avait toutes les chances de faire un fibrome.**

Ce que j'ai toujours constaté, quand la putréfaction des matières fécales qui séjournent dans le bas intestin en voisinage direct avec le sang en attente des règles, crée obligatoirement un état putride favorable à son développement. Nous prouvant une fois encore que, comme tout élément vivant, le fibrome ne peut se développer qu'avec la nourriture qui est la sienne.

N'est-ce-pas elles encore, ces viscosités, qui envahissaient la tête des bébés de mon enfance lorsqu'ils étaient assez solides pour faire des **croûtes de lait coulantes et visqueuses**, que par manque d'énergie, les bébés actuels ont remplacées par des **eczémas suintants et plus tard, par l'acné des adolescents.** Sans oublier les multiples formes de **verrues, petites tumeurs ou lipomes** si fréquents actuellement.

Toujours elles qui, vibrant dans nos alvéoles respiratoires, comme les voiles dans le vent, provoquent ces **ronflements sonores,** si pénibles pour le conjoint, qu'un congrès médical de Montpellier a baptisés de

« roncopathie » en ne proposant pour la supprimer qu'une opération chirurgicale.

Elles encore qui, en enveloppant nos cordes vocales, ont voilé, cassé ou éteint notre voix ? Ou qui, s'étant gentiment déposé sur notre cornée, nous préparent *la* **cataracte de nos vieux jours** ? Elles toujours, qui abondamment véhiculées par le sang qu'elles ont épaissi, ont fait **l'hémogliase ?**

L'une des conséquences consiste à ralentir ou paralyser l'irrigation de nos yeux, au risque de nous faire baisser ou perdre la vue. Toujours elles qui, mêlées aux résidus cristalloïdaux cherchant à s'échapper par le conduit auditif, nous préparent doucement, mais sûrement, **la surdité de nos vieux jours.** Et qui, en trop grande abondance dans notre sang, obligent les vaisseaux dans lesquels il circule à se dilater et à se distendre pour les contenir au risque de former de **disgracieuses varices et de douloureuses hémorroïdes,** quand les résidus cristalloïdaux s'y sont mêlés. Ces glaires encore qui, en ralentissant la circulation de retour, nous feront les jambes lourdes et qui, ajoutées aux résidus cristalloïdaux, nous ont provoqué **l'hypertension, à l'origine de multiples autres troubles.** Elles toujours qui, en calaminant l'intérieur de nos vaisseaux circulatoires, nous ont offert **une insuffisance coronarienne ou une artérite**, ou qui, faisant en quelque sorte "cailler" notre sang, ont formé les caillots ou **thromboses,** qui risquent de nous paralyser ou de mettre un terme prématuré à notre voyage terrestre.

N'est-ce pas elles encore qui, après avoir envahi notre foie, l'ont obligé à se délester en faisant des crises justement appelées de foie, pouvant se transformer en **hépatite dites A. B. C. ou D. ?**

Tout cela selon l'ancienneté, la nature et l'abondance de nos résidus, qu'un prodigieux vaccin essayera d'enfermer...Alors que quelque soit l'hépatite, elle veut simplement nous signaler que notre foie surchargé essaie de se dégager des glaires et viscosités réduites et lyophilisées qui l'envahissent. L'hépatique ne préférant d'ailleurs que ses plus grands ennemis qui sont le pain, les pâtes et tous les produits à base de farine, de fécules ou d'amidons auxquels il ajoutera des corps gras si sa vésicule est encombrée. **Sans oublier son excitant favori qu'il trouvera dans la théobromine contenue dans le chocolat,** chaque fois, que son foie congestionné aura besoin d'un coup de fouet.

N'est-ce-pas elles encore, qui en ralentissant le débit de notre vésicule biliaire, ont favorisé **la constipation** qui sera **une nouvelle source d'intoxication** qui, en augmentant le volume des matières fécales en décomposition dans le gros intestin, l'obligeront à se distendre et à s'allonger pour les contenir en prenant le savant nom de **dolichocolon, s'il s'est allongé et de mégacolon s'il s'est élargi.**

Avouez tout de même qu'il vous sera plus facile de dire à vos amis que vous avez un dolichocolon ou un mégacolon que de leur dire que vous avez plein de m... en putréfaction dans les intestins. Cette manière bien

différente de voir les choses, fera que dans le premier cas, vous serez fier de parler de cette anomalie qui vous particularise en attendant le miracle médical et dans le second, que n'ayant pas envie de vous vanter d'avoir ce que vous avez dans les intestins, vous ferez ce qu'il faut pour les libérer. **Cette putréfaction intestinale vous donnant inévitablement mauvaise haleine,** et formant également *des gaz* qui vous ballonneront et s'expulseront par *des vents malodorants* qui en tout état de cause, ne seront que le révélateur d'une véritable saleté intestinale pouvant accueillir et **nourrir tous les vers, parasites, candidas, colibacilles et prédateurs connus.** Et qui trouveront dans ces fermentations putrides tout ce qu'il faut pour proliférer.

N'est-ce-pas elles encore, qui en ralentissant le travail d'un pancréas saturé, l'empêcheront d'assurer la sécrétion d'insuline indispensable à la transformation des sucres et feront ainsi **l'hyperglycémie** qui aura toutes les chances d'évoluer vers **un diabète floride**, si le malade fonctionnant obligatoirement en auto-destruction, fait de *la boulimie* qui le dirigera fatalement vers **l'obésité ou d'ultimes états comateux.** Qui seront un véritable signal de détresse pour l'avertir qu'il est urgent de soulager son système digestif.

Saura-t-il l'entendre et faire ce qu'il faut pour que tout rentre dans l'ordre ?

Ou ne le comprenant pas, ce signal fera-t-il l'objet d'une surmédicalisation, qui loin d'être aussi bénéfique qu'elle le laisse entrevoir, fera de ces glaires et viscosités dont on fait si peu de cas, une des pièces maîtresses de

tous les états de peur, d'inquiétude, de cauchemars et de mal-être

qui ne sont en réalité que le produit d'un sang trop épais, visqueux, collant et sucré favorisant *les ralentissements cérébraux*, qui seront à l'origine de tous les non dits, pessimismes et négativités à l'origine de la plupart

de nos échecs relationnels, professionnels et autres.

Ces collantes viscosités iront-elles jusqu'à bloquer certaines de nos connections ? Nous ferons **une idée fixe ou obsessionnelle**, limitant ou paralysant nos réalisations. Passeront-elles dans la lymphe ? Elles seront à l'origine du lymphatisme et de tout son corollaire de **timidités, de tristesses et d'angoisses** ne pouvant qu'ajouter leur sinistre collaboration aux non-dits ne pouvant entraîner que **ruptures, divorces ou pertes de situation**.

Ceci n'est qu'un aperçu, un tout petit aperçu des désastreuses conséquences que peuvent avoir ces impitoyables colles sur notre santé. Et ce n'est pas tout, car lorsqu'elles ne peuvent plus s'échapper de notre corps par les intestins, les voies respiratoires, cutanées ou génitales, elles finissent par emprunter la voie rénale qui n'est absolument pas prévue pour cela. Calaminant ainsi nos reins qui dés lors, seront incapables d'éliminer les résidus acides dans nos urines qui deviendront alors pâles comme de l'eau, au lieu d'avoir cette belle couleur jaune d'or qui faisait dire aux Anciens : **« Pipi jaune d'or, pipi en or »**.

ACIDES ET CRISTAUX

« Pipi jaune d'or, pipi en or ! » disaient donc les anciens qui avaient observé que lorsque les urines étaient pâles comme de l'eau, c'est qu'elles ne contenaient pas les résidus acides qu'elles avaient pour mission d'éliminer. Ces résidus acides que le sang veineux doit amener aux reins chargés de les filtrer et de les éliminer à travers nos urines.

Ce que nos reins sont incapables de faire lorsqu'ils sont calaminés par les viscosités et qu'en ces conditions, ils doivent les renvoyer dans la circulation artérielle où entre autres méfaits, **ils oxyderont le sang et détruiront le fer, indispensable à la fabrication des globules rouges.** Ce qui fera de l'anémie au niveau lésionnel, et une leucémie au niveau dégénératif ou un cancer du sang.

À moins **qu'ils ne fassent de l'hémophilie,** qui était comme chacun le sait, la maladie des riches et nobles seigneurs, particulièrement nourris de viandes, de gibiers et d'alcools.

À moins encore, comme l'acide qui coule dans les canalisations finit un jour par les percer, que cet excès d'acide urique qui coule dans les vaisseaux sanguins, finisse par les fragiliser au point qu'ils se rompent et fassent **une hémorragie interne.** Ou encore, comme une rivière dépose ses sables dans chacun de ses ralentissements, que notre sang les dépose dans les articulations où ils nous procureront **toutes les formes de rhumatismes et de douleurs articulaires.**

À moins qu'ils préfèrent s'installer dans les disques intervertébraux où ils feront une hernie discale, ou dans les muscles dorsaux qui nous offriront ce fameux mal au dos si répandu actuellement.

À moins encore qu'il préfère les déposer dans les poches qu'il trouvera sur son passage, comme dans la vésicule biliaire par exemple, où en amoindrissant le flux destiné à saponifier les corps gras du bol alimentaire, ils feront le cholestérol qui, en se déposant le long des vaisseaux circulatoires, finira par les obstruer et faire une artérite.

À moins encore qu'ils se contentent de rester sous la forme de sables où, mêlés aux résidus colloïdaux, dans un premier temps, ils feront les **boues et lithiases** et dans un second temps, les calculs que notre corps tentera d'éliminer par des crises fort douloureuses appelées **coliques néphrétiques pour les calculs rénaux et coliques hépatiques pour les calculs biliaires.**

Saurons-nous comprendre ce douloureux phénomène et aider notre corps à accomplir ce salvateur travail afin que tout rentre dans l'ordre ? Où nous contenterons-nous de dissoudre ces lithiases ou d'enlever ces calculs ou même la vésicule biliaire, sans changer l'alimentation qui les a fabriqués ? Ce qui certes nous offrira une rémission de plus ou moins courte durée. Ces petits cristaux, oui toujours eux, finiront-ils par user et abraser nos nerfs ? Nous souffrirons de **névralgies, de névrites ou de sciatiques** fort douloureuses. Se seront-ils installés dans nos tendons ou nos cartilages ? Ils nous offriront une tendinite, **un**

tennis elbow, des crampes de l'écrivain ou toute autre algie due à l'accumulation de ces résidus que le sang aura déposés au rythme de nos mouvements répétitifs.

Préféreront-ils détruire et brûler nos cartilages, comme c'est le cas, chaque fois que nous devons remplacer un ménisque, une rotule ou un col du fémur, etc. ?

Pour bien comprendre leur insidieuse action, rappelons que ces minuscules cristaux sont indolores à l'état solide où ils se contentent d'user, de détériorer et de pétrifier les tissus et organes avec lesquels ils sont en contact. Alors que lorsque notre corps veut les expulser, comme les flocons de neige doivent fondre pour disparaître, il devra les faire passer de l'état solide à l'état liquide pour les conduire dans l'urine ou la transpiration chargées de les éliminer. Ce passage de l'état solide à l'état liquide révélant leur nature acide, ils brûleront nos émergences nerveuses et créeront la douleur, toutes les douleurs que nous connaissons.

Ces mêmes douleurs que nous essaierons de faire disparaître avec des antalgiques ou des anti inflammatoires dont le seul but sera d'insensibiliser notre système sensitif, en continuant nos erreurs alimentaires qui doucement, mais sûrement, nous conduiront à un accident circulatoire, une arthrose, une ostéoporose, une polyarthrite, un cancer ou toute autre maladie dégénérative obligatoirement douloureuse, invalidante ou paralysante.

Comment ne pas citer ici ce qui est arrivé à l'un de mes frères qui avait, très jeune, commencé à souffrir de

problèmes psychologiques qui se sont au fur et mesure du temps, doublés de problèmes physiques fort douloureux.

Raison pour laquelle, il a couru toute sa vie, après des thérapeutes susceptibles de le soulager, jusqu'au jour où il a trouvé un remède miraculeux qui l'empêchait de souffrir tout en continuant à manger le fromage et la charcuterie qu'il adorait et à boire du café de façon plus que raisonnable. Aussi, à peine un an après sa retraite, alors qu'il pique-niquait avec sa femme, le repas à peine terminé, il se leva, chancela, devint tout bleu et tomba. Il était mort.

Étonnant ?

Non vraiment, c'est le contraire qui devrait l'être.

Les antalgiques et anti inflammatoires agissant comme si on coupait le fil du téléphone des pompiers quand la maison brûle afin que le cerveau, comme les pompiers ne soient pas dérangés par l'incendie. Ce qui n'empêchera pas la maison de brûler, vous êtes bien d'accord, pas plus que l'acide de détériorer nos vaisseaux circulatoires et de créer un jour leur rupture qui pourra être à l'origine *d'une hémorragie interne* et de la fin de notre voyage terrestre, comme ce fut le cas pour mon frère.

Ces petits cristaux, oui toujours eux, se sont-ils infiltrés dans nos tissus osseux ?

Nous avons toutes les chances qu'ils nous préparent *une ostéoporose, des becs de perroquet ou d'autres bosses*

et déformations qui, bien qu'elles aient toutes la même et unique cause, nous avons baptisées *d'hyper-cyphose, d'hyper-lordose ou de scoliose*, selon que la courbe était plus ou moins convexe ou concave. Que dire de ces déformations quand elles atteignent de jeunes enfants ? Sinon que ces derniers sont venus au monde avec *un héritage toxémique acide* extrêmement important.

Ces petits cristaux, oui toujours eux, ont-ils détruit et brûlé les minéraux de nos dents, où en même temps que nos caries dentaires, ils ont fait la richesse des dentistes et des prothésistes.

Progrès ? Pour qui ?

Mon grand-père était très fier d'avoir toutes ses dents en parfait état jusqu'à l'âge avancé où il est mort. Même avec une brosse à dents, du dentifrice et des soins qu'il n'a jamais eus, aucun de ses enfants ou petits enfants n'aura ce privilège. Il est vrai qu'il ne mangeait de la viande qu'une fois par semaine et encore pas toutes les semaines et qu'un camembert faisait le repas de trois personnes une semaine durant. Celui-ci devenant tellement sec qu'il fallait casser les derniers morceaux pour pouvoir les manger. Comme il est vrai aussi, que les desserts sucrés n'apparaissaient que les jours de fête qui n'étaient pas nombreux et qu'il buvait tous les étés un tonneau de freinette qu'il faisait avec des feuilles de frêne réputées pour favoriser l'expulsion acide. Sans compter qu'en plus de celle des dentistes, ces petits cristaux ont également fait la richesse des opticiens et des oculistes. Ce qui n'est pas un reproche pour ces professionnels que nous sommes bien contents de trouver

en cas de besoin, mais pour nous qui n'avons pas su faire ce qu'il fallait pour ne pas en avoir besoin ou au moins, beaucoup moins.

N'ayant pas davantage compris les signaux qu'ils nous ont envoyés à travers les uvéites, conjonctivites ou orgelets de notre jeunesse, ces petits cristaux, oui toujours eux, ont pu à loisir, saturer nos liquides oculaires et affaiblir notre vue au point de la rendre difficile et même impossible.

Il y a 60 ans, il y avait trois élèves dans une classe de trente qui portaient des lunettes. A l'heure actuelle, on pourrait presque dire, qu'il y en a trois sur trente qui n'en portent pas.

Progrès ? Pour qui ?

Ajouterai-je que les seuls aveugles que j'ai vu le devenir avant 50 ans, étaient de grands consommateurs de fromages et de produits laitiers ?

Ces petits cristaux, oui, encore eux, ont-ils cherché à s'échapper par le conduit auditif en provoquant ainsi les douloureuses otites de notre jeunesse.

Nous ont-ils signalé leur indésirable présence par des cheveux cassants, pauvres et secs ? À part les shampoings et lotions pour cheveux secs et cassants que nous leur avons offerts, nous avons continué à manger viandes et fromages et acidifié ainsi toujours plus notre sang qui, non content d'avoir brûlé les minéraux dont nos cheveux avaient besoin pour être solides et brillants, ont même

réussi à brûler leurs racines. Provoquant ainsi leur chute que nous avons qualifiée de calvitie et dite héréditaire, sans réaliser que la calvitie paternelle était déjà la rançon, de ceux qui avaient les moyens de manger de la viande tous les jours.

Nous ont-ils avertis de leur indésirable présence par des ongles rongés, tachés, cassants ou striés ou ont-ils choisi la peau, comme moyen d'évacuation ? Avec un fort potentiel vital, ils nous ont procuré des démangeaisons, des rougeurs, de l'urticaire et toutes sortes de brûlures insupportables. Avec un potentiel moindre, de l'eczéma, de l'herpès, du psoriasis, des zonas, des crevasses ou un vitiligo. Que les antalgiques et les corticoïdes ont tenté de faire disparaître en excitant nos glandes surrénales qui à force d'être excitées, ont fini par s'épuiser et par nous concocter une maladie dégénérative telle qu'un lupus géant ou toute autre maladie du genre.

Combien de cancers ont fait suite à des maladies de peau « bien soignées » ?

Peut-être, vous souvenez-vous que vos grands parents plus solides que vous, faisaient fréquemment de douloureux abcès pour expulser leur cargaison empoisonnée. Certains d'entre nous ont peut-être le souvenir d'un médecin ou d'un vétérinaire qui faisait encore, il y a cinquante ans, un abcès de fixation, à tous les malades chroniques pour lesquels il était démuni.

Sachant qu'il avait une chance de les guérir, si l'abcès réussissait à mûrir pour éjecter leur "mauvais sang" et que

le pronostic de ceux qui ne le pouvaient pas était fortement compromis. A l'heure actuelle, nous ne faisons pratiquement plus d'abcès. Par contre, nous faisons de plus en plus de kystes et de tumeurs que je me plais à qualifier d'abcès en boutons et qui, par manque d'énergie et de vitalité, sont incapables de conduire leur convoi empoisonné hors de leur frontière cutanée. En règle générale, nous pourrions dire que les kystes durs et douloureux sont d'origine cristalloïdale et que les mous et non douloureux ou tumeurs bénignes, sont d'origine colloïdale.

Ces minuscules acides, oui toujours eux, ont-ils envahi les couches profondes de notre peau ? Elle risque de perdre son précieux et subtil rôle d'échangeur d'air, d'ondes et de fluides, ainsi que sa fonction thermorégulatrice qui, même par 35°C à l'ombre, nous obligera à porter une petite laine . Sans compter son élasticité qui en cas d'extension ou d'accouchement, pourra nécessiter un acte chirurgical ou se déchirer à travers d'horribles vergetures.

Profiteront-ils d'une plaie pour essayer de s'en échapper, malgré tous les soins prodigués pour la fermer ? Nous ferons une plaie récalcitrante que nous dirons variqueuse. Profitant de cette opportunité pour évacuer les poisons que notre corps n'a pas été capable d'évacuer par les voies naturelles. Voudrons-nous absolument la fermer? Au cas peu probable, où nous y parvenions, nous risquerons de faire une hémorragie interne.

À moins que notre corps fasse un transfert de ce convoi empoisonné vers un autre émonctoire qui pourra

être *génital, cérébral, digestif, oculaire* ou tout autre à sa convenance. Pénétreront-ils dans les liquides cellulaires ? Ils nous gratifieront *d'une abominable cellulite*. Celle-là même qui envahit déjà, la plupart des bébés qui viennent au monde actuellement .

Utiliseront-ils les règles des femmes, comme moyen d'expulsion ?

Elles seront d'autant plus douloureuses, que la surcharge acide qu'elles cherchent à éliminer est importante. Mais qu'importe, il suffit de faire *une hystérectomie* pour que les règles ne soient plus abondantes et douloureuses...

Plus d'utérus, plus de règles...

Et que va faire le corps féminin de tous ces résidus que les règles inexistantes, ne peuvent plus éliminer ?

Soit ils envahiront la circulation veineuse ou, comme il faut tirer plus fort sur la corde d'un treuil dont le chargement est trop lourd, le coeur devra faire un effort considérable pour remonter ce sang veineux et surencombré et nous aurons *de l'hypertension*...

Une fois encore, le meilleur moyen de la faire baisser n'étant pas de fluidifier artificiellement notre sang par des médicaments, mais de le décharger de ses résidus.

Ces petits cristaux, oui, toujours eux, se seront-ils logés dans nos muqueuses digestives ? Ils nous offriront des aigreurs et brûlures d'estomac, prémices d'ulcère, qui selon l'endroit où elles se manifestent et leur degré de gravité, nous appellerons stomatite, gastrite, ulcère ou fistule anale.

Notre corps devant faire un certain effort pour les expulser, selon le système qu'il utilisera, nous baptiserons ces spasmes de coliques hépatiques, intestinales ou rénales. Se seront-ils déposés dans la vésicule biliaire qu'ils auront ensablée et rendue inopérante? Elle favorisera la constipation qui sera une nouvelle source d'intoxication. Sans compter la formation de graisse, que n'étant plus capable de brûler et de réduire, notre corps devra stocker de façon plus que disgracieuse.

Auront-ils préféré s'installer dans le pancréas ? Où ayant sclérosé ses cellules, celles-ci devenues incapables de sécréter l'insuline, nous offriront une pancréatite qui aura peut-être, dans l'adolescence, essayé de nous signaler que nous préparions un diabète maigre. À moins que de nombreuses otites ou angines aient tenté de nous signaler que nous avions une importante surcharge acide qui pourrait être à l'origine de nos migraines à répétition, de nos crises de spasmophilie, de nos insomnies et même de nos états d'excitation, de colères et de violence, qui, même s'ils ne se manifestent qu'à l'occasion d'un choc émotionnel, d'un changement de climat ou de quelque autre raison, n'en sont pas moins la véritable cause.

Se sont-ils déposés dans la thyroïde ? Dans un premier temps, nous ferons de l'hyperthyroïdie, et dans un second, une inévitable dépression.

L'excitation, conduisant automatiquement à la dépression.

Auront-ils détérioré les nerfs qui ferment notre sphincter anal ou urinaire ? Comme un élastique usé, celui-ci ne pouvant plus retenir nos selles et nos urines, nous devrons porter des couches comme les bébés.

Auront-ils brûlé et déminéralisé certains organes et favorisé leur affaissement ? Nous ferons une descente d'estomac, d'organes génitaux ou de reins, que la chirurgie semblera résoudre, mais qui ne le sera réellement qu'en corrigeant la véritable cause de cette chute qui est une alimentation non conforme à nos besoins physiologiques.

Ne le faisant pas, nous aurons de plus en plus de difficultés à digérer nos repas qui n'auront d'autre alternative que celle de fermenter au fond de notre estomac qui à force de se distendre, deviendra incapable de se vider et ne pourra offrir qu'une décomposition putride et nauséabonde à tous les vers et parasites connus ainsi qu'à tous les colibacilles, candidas et autres prédateurs, qui se régaleront de ce magma empoisonné.

Auront-ils envahi notre système cérébral et nerveux ?

En détruisant les minéraux indispensables à nos cellules pour atteindre les fréquences élevées, ils nous offriront un état de conscience, de sentiments et d'idées de plus en plus bas et destructeur. Celui-ci ne pouvant favoriser que la dernière phase de nos maladies, que sont *les maladies cardio-vasculaires, cancers, paralysies, folies et suicides* de tous ordres, que notre monde empoisonné, carencé et dé-connecté, sait si bien développer et si mal traiter.

Comme nous l'avons vu pour les colles et les viscosités, ce tableau très succinct du travail en chaîne de nos résidus cristalloïdaux.

Ce n'est qu'un petit aperçu des conséquences désastreuses autant qu'insoupçonnables qu'ils ont dans notre vie.

MALADIES PSYCHIQUES ET MENTALES

Comment ne pas rappeler ici les travaux du **Dr Alexis Carrel** qui au début du XX^{e} siècle, a réussi le prodigieux exploit de maintenir en vie des cellules d'embryons de poulet pendant 23 ans, disent certains ouvrages, 32, disent d'autres.

Sans doute, une erreur d'impression, mais un temps de vie que les plus vieilles poules de nos basses-cours n'ont jamais atteint. Ces cellules étant mortes, le seul jour où l'eau dans laquelle elles baignaient n'a pas été changée. Ce qui ne peut laisser aucun doute sur l'importance de la propreté des liquides dans lesquels les cellules baignent. Nous savons tous que nous sommes plus facilement de mauvaise humeur quand nous sommes fatigués, quand nous n'avons pas assez dormi ou quand nous avons trop bu ou trop mangé. Et que ces éléments ne sont pas sans incidence sur notre comportement.

Quant à la dé-fête des lendemains de fête, rares sont ceux qui ne l'ont pas connue après l'euphorie de la fête, en grande partie créée par une surconsommation de vins, d'alcools, de viandes, de sucreries ou de pâtisseries.

Les drogués appellent cela la descente, la chute qui leur demande une consommation de plus en plus importante de drogue pour atteindre de moins en moins cet état d'euphorie qui devrait être notre état normal et qu'ils cherchent si désespérément. D'où l'importance indiscutable

du carburant que nous mettons dans notre corps, même si celui-ci agit différemment sur chacun de nous.

Nous avons tous pu constater que certains ont le vin gai, d'autres l'ont triste et d'autres encore font des colères épouvantables quand ils en ont bu un peu trop. Nous savons tous que le même individu peut être un ange à jeun et un démon quand il a bu un peu trop de vin ou d'alcool et s'il fallait une preuve supplémentaire pour confirmer ces dires, le délirium trémens des alcooliques, nous la fournirait.

Je me souviens de la fête au village de mon enfance où tout en l'appréhendant, les femmes préparaient un maximum de viandes, de desserts sucrés. Sans oublier les bonnes bouteilles et la « goutte » que les hommes se laisseraient aller à boire ce jour là, un peu plus que de raison.

Ce qui leur permettait à la fin du repas, de raconter des histoires, de rire et de chanter. Du moins, tant que l'un d'eux, pour une pécadille, ne faisait pas une colère épouvantable qui se finissait dans les cris et les larmes. Au risque de provoquer une rupture que la rancune d'un colloïdal allait entretenir pendant des années, voire des générations.

N'est-ce pas en fin de semaine et les jours de fête qu'il y a le plus de bagarres et d'accidents ?

Ceux-ci n'étant pas seulement dus à la fatigue, mais aux bons repas, au café et surtout à l'alcool dont les méfaits ne sont plus à démontrer et dont la jeunesse actuelle a de plus en plus besoin.

Sans compter le sucre industriel, le chocolat et le fromage apparemment inoffensifs et dont les poisons qu'ils génèrent sont non seulement à l'origine de toutes les maladies physiques, mais aussi de tous les troubles et maladies que les anciens disaient imaginaires et qu'actuellement nous qualifions de psychologiques et de mentaux.

Psychologiques, quand ce sont les idées qui nous font souffrir ou « perdre la tête ».

Mentaux, quand ce sont les sentiments qui nous font « mal au cœur ».

Comme les troubles et maladies physiques, les maladies et troubles psychologiques et mentaux sont douloureux s'ils sont d'origine cristalloïdale et non douloureux mais pénibles et gênants s'ils sont d'origine colloïdale. Une fois encore, le plus important n'étant pas d'analyser les symptômes dont souffre le malade et de leur donner un savant nom. Mais de tenir compte de sa constitution, de sa force vitale, de sa nature et de

l'importance de sa toxémie, dont l'observation et l'étude seront ici encore fondamentales pour un véritable rétablissement.

A savoir que comme pour les maladies physiques, les sujets les plus solides feront des crises aiguës et fonctionnelles. Les moins solides, des crises lésionnelles et chroniques et les plus faibles et plus intoxiqués n'ayant plus assez de force vitale pour faire la moindre crise, feront les malheureux et misérables de tous ordres.

Ces trois stades représentant aussi bien l'état de gravité du malade que ses possibilités de guérison. Ces dernières obéissant aux mêmes principes que les maladies physiques qui veulent que, malgré la puissance et la violence de leurs crises, le rétablissement des sujets de constitution fonctionnelle sera plus facile et plus rapide que celui des sujets de constitution lésionnelle, qui sera automatiquement plus long et plus délicat. Et que lorsqu'il est encore possible, celui des sujets de constitution dégénérative, risque d'être beaucoup plus long et plus difficile.

Les crises cristalloïdales ou acides des constitutions fonctionnelles se manifestant par de grandes et violentes colères alors que celles des colloïdaux du même stade, se manifesteront par des bouderies, des blocages, des idées fixes, des rancunes et des enfer-ements.

Sachant bien que quelque soit la raison qui semble déclencher ces crises, comme l'excès d'électricité dans l'air déclenche l'orage, c'est l'excès d'acide urique dans les liquides cérébraux qui déclenchera cette pulsion incontrôlable que nous avons appelée colère ou violence. Alors que l'excès de viscosités fera le blocage de la parole appelé blocage, bouderie, rancune, enfer-ement...

Colles et cristaux s'associant encore ici à la force vitale du sujet et à la qualité de son système immunitaire pour fabriquer toutes ses souffrances et misères psychologiques et mentales. Principe absolu qui dans la pratique, pourra se manifester par la conjugaison de ces deux éléments, qu'à un certain moment il ne sera même plus possible de distinguer.

Bien qu'en règle générale, ce seront toujours les viandes, les produits laitiers et les excitants qui fabriqueront les cristalloïdaux qui depuis la nuit des temps, ont fait les guerriers dominateurs et les gangsters qui tirent les ficelles de ce monde. Pendant que les soupes et les bouillies de céréales, de féculents et de légumineuses ont enfermé et enferment les colloïdaux dans leur timidité, leurs peurs et leur passivité, pour en faire le gentil peuple soumis, exploitable et corvéable à merci. Je suis persuadée que si les Allemands n'avaient pas été nourris de bières et de charcuteries comme ils l'étaient, ils n'auraient jamais pu faire ce qu'ils ont fait pendant la dernière guerre mondiale.

Vous me direz peut-être, comme je l'ai souvent entendu dire, qu'Hitler était végétarien. Premièrement j'aimerais en avoir la preuve et dans le cas où il l'était, j'aimerais vraiment connaître les excitants qu'il utilisait. Car, il est absolument impossible qu'un être nourri comme le veut la nature puisse être la proie d'idées aussi basses et destructrices.

Dans le même ordre d'idées, il serait sûrement utile de se demander quelle est la nourriture des peuples qui ont commis ou qui commettent des génocides. N'est-ce pas au Rwanda, qu'il y a eu un génocide terrible dans les dernières années ? Une émission télévisée disant que ce peuple en état de famine, tenait avec des plantes hallucinogènes. Raison plus que suffisante pour que ces êtres soient devenus aussi fous et sanguinaires.

Je suis persuadée qu'aucun meurtre et aucune guerre ne seraient possibles, si nous n'avions pas des cellules hyper carencées, excitées et empoisonnées. Je ne m'étendrais pas ici sur ce sujet, même s'il m'intéresse prodigieusement.

Pour le moment, contentons nous de savoir si nous sommes colloïdal ou cristalloïdal.

Outre nos goûts alimentaires qui sont les plus révélateurs et les premières crises d'élimination que nous avons faites lorsque nous étions enfant, faisons, voulez-vous, connaissance avec notre terrain.

Comme les colloïdaux, avons-nous plutôt tendance à avoir besoin de beaucoup de temps pour prendre une décision ?

- À avoir du mal à saisir les opportunités qui se présentent ?
- À dire plus facilement non que oui !
- À être plutôt stable, fidèle et perfectionniste ?
- À nous écarter rarement de nos idées et de nos réalisations ?
- À être renfermé, boudeur ou rancunier ?
- À être généralement en retard ?

Ou comme les cristalloïdaux, avons-nous plutôt tendance à nous emballer et à être colérique ?

- À être toujours à l'affût de nouvelles idées ou entreprises ?
- À décider et à saisir très vite et parfois trop vite les opportunités ?
- À oublier nos rencontres aussi vite que nous les avons faites ?
- À entreprendre des réalisations sans les terminer ?

À être en avance partout où nous allons ?

La devise des cristalloïdaux étant d'aller toujours plus vite et celle des colloïdaux d'avoir et de prendre le temps.

Sachant bien évidemment, que nous ne sommes jamais totalement et exclusivement l'un ou l'autre, mais **un mélange des deux**. Dans la mesure, où nous avons un bon, un excellent fonctionnement,le grand intérêt étant de les associer, parce que loin d'être contradictoires, ces deux états sont complémentaires.

Que ce soit dans un couple, une société ou une entreprise.

Les cristalloïdaux sachant beaucoup mieux ouvrir les portes et créer de nouvelles opportunités et les colloïdaux les faire fonctionner et perdurer. Sachant que si nous ne fonctionnons pas bien, nous marcherons fatalement à l'envers et plutôt que nous aider mutuellement, nous ne pourrons que nous détruire...

Les colloïdaux font aussi les lymphatiques qui aiment et ont besoin de chaleur, alors que le sang surchargé d'acide des cristalloïdaux fera les bouillants sanguins qui ont toujours trop chaud. Les premiers cicatrisant lentement et même très lentement, alors que si leur corps ne profite pas de cette blessure pour se libérer de ses résidus, les seconds cicatriseront beaucoup plus vite. Autant

d'éléments qui, bien qu'extrêmement schématisés, nous permettent de différencier ces deux tempéraments dont les forces et les qualités respectives se transformeront en défauts au fur et à mesure que leur état deviendra pathologique.

Voulez-vous quelques exemples de la vie de tous les jours pour bien comprendre l'incidence de l'alimentation sur notre caractère et nos comportements ? Comme celui de ce diabétique par exemple, qui bien que ne buvant jamais d'alcool, est entré dans une colère noire à la fin d'un repas de famille, à propos d'une bagatelle.

Ses filles disant, comme pour l'excuser, qu'il en était ainsi chaque fois qu'il mangeait un dessert sucré.

J'ai observé que le sucre industriel agissait sur les cellules fragilisées des enfants, comme l'alcool sur les cellules solides.

Ce n'est pas cette belle enfant de 20 ans, qui fait des crises de désespoir sans nom chaque fois qu'elle s'est gavée de chocolat, de café et de cigarettes qui me dira le contraire. Dommage que nous ne fassions jamais le rapprochement entre ce que nous avons bu et mangé et le comportement qui en découle.

Comment ne pas me souvenir de ce séjour à Pâques, chez des amis à la montagne, où comme il se doit, les cloches avaient apporté quantité de poules et d'œufs en chocolat dont sous leur regard satisfait, les enfants s'étaient régalés. Julie, ma petite fille, avait alors 4 ans et

comme les autres enfants, elle n'avait pas donné sa part au chat.

Seulement, peu de temps après, alors que les autres enfants plus habitués qu'elle à manger ce genre de sucreries, n'ont pas été dérangés, Julie est entrée dans une colère infernale et me disant comme pour s'excuser, dés qu'elle a été calmée :

« C'est pas de ma faute Mamie, j'avais dans la tête, des idées qui me faisaient mal. »

Pauvre trésor, que notre inconscience avait mise dans cet état ! Comme chaque fois d'ailleurs que nous offrons à nos petits des sucreries, qui ne tardent jamais à les faire pleurer ou se disputer.

Ce qui m'a fait écrire un jour de Noël, que le Roi Hérode n'était pas mort et que pour tuer nos petits enfants, il venait maintenant les bras chargés de petits Jésus, de bonbons et de chocolats de toutes les formes et de toutes les couleurs pour détruire leur système nerveux, véritable base de leur équilibre et de leur bonheur.

De multiples souvenirs attestent ces faits, comme celui de ce fameux gâteau qu'un certain dimanche, j'avais acheté pour recevoir une amie médecin qui sur mes conseils, avait réussi à remplacer les pantalons destinés à cacher ses horribles varices, par des jupes tout de même plus féminines. Après deux ans de traitement et de

transformation alimentaire, celles-ci lui permettaient de montrer des jambes dont elle était fière.

Ses enfants et elle ayant préféré manger des fruits, ce dont je n'allais pas me plaindre, lorsqu'ils furent partis et que je me retrouvai seule devant ce gâteau dont je devais bien avoir encore quelque envie, puisque je l'avais acheté, je ne pus m'empêcher d'y goûter, d'y goûter encore et d'en manger plus de la moitié.

Pour me régaler, je m'étais régalée !

Mais quelle nuit ! Quelle horrible nuit !

Vers deux heures du matin, je me réveillai en nage et morte de peur dans cette nouvelle maison que j'habitais depuis quelques mois et où je n'avais jamais eu peur. Le moindre bruit me paraissant suspect et osant à peine respirer, j'imaginais les pires horreurs jusqu'à ce qu'enfin je réussisse à sortir un bras pour allumer la lumière et réaliser la désastreuse influence que ce sucre avait eu sur mes pauvres cellules, pratiquement déshabituées de ce genre de poison.

Des histoires comme celle-là, j'en ferais un livre et vous aussi sans doute, si vous saviez faire la relation entre ce que vous avez avalé et l'état dans lequel vous vous trouvez quelque temps après.

Mais comme à ce moment là, nous sommes la proie des idées noires, folles, tordues, négatives, douloureuses et

en tous cas destructrices, et que nous n'en avons pas conscience, nous attribuons ces moments d'égarements à toutes sortes de raisons, sauf la bonne.

Comment ne pas me souvenir aussi de Marianne ? Mon adorable petite belle sœur qui était à 15 ans fortement constipée, et aussi secrète et angoissée qu'il était possible de l'être. Ses parents étant divorcés, son état fut attribué à leur séparation et elle fut hospitalisée pour faire des examens. Quand elle sortit de l'hôpital, sa seule prescription était de manger au maximum. Sa maman fit bien sûr tout ce qu'elle pu pour cela, mais comme Marianne était constipée et n'éliminait rien, il était normal qu'elle refuse tout ce qu'elle lui présentait. Et comme ses cellules carencées et excitées ne pouvaient la relier qu'à des fréquences basses et inversées, elle passait ses jours et ses nuits à boire du thé, dont l'excitation lui donnait l'illusion d'avoir de l'énergie et à fumer pour calmer cette excitation.

Ce terrible duo ne tardant pas à la conduire dans un établissement psychiatrique d'où elle sortit quelques mois plus tard, pour y retourner peu de temps après, en sortir encore, retourner dans un autre, un autre encore et cela pendant une dizaine d'années. **Jusqu'au jour où médicalement guérie, elle en sortit pour se suicider quelques jours après.**

Encore inconsciente de la relation de notre comportement physiologique sur notre comportement psychologique et mental, je me contentais de pleurer notre petite Marianne dont la triste histoire allait me montrer

beaucoup plus tard, la cruelle indécence de notre ignorance des lois de la vie.

Passerai-je sous silence l'histoire de mon dernier café ? N'en buvant plus depuis plusieurs années, j'en bus le jour de l'an, quelques gorgées dans la tasse d'un ami et peu de temps après, je fis une véritable crise de délire où j'aurais réellement pu faire n'importe quoi et quand je dis n'importe quoi, ce n'est pas un vain mot. Inutile de dire que depuis ce jour, je ne bus plus jamais une goutte de café que je considère aujourd'hui comme un véritable poison et l'un des plus grands dépresseurs.

Vous pensez peut-être que j'exagère, alors expliquez-moi pourquoi les grands consommateurs de café sont aussi négatifs et pourquoi c'est chez eux qu'il y a le plus de suicidaires ? Et inversement pourquoi, les peuples qui n'en consomment pas, pas plus que d'alcool d'ailleurs, ont malgré leur apparente misère, une telle joie de vivre ?

Donnez leur de la viande, du sucre industriel, du thé, du café et de l'alcool et ils connaîtront tous les troubles et maladies que nous connaissons.

À peu de choses près, ces éléments apparemment anodins, ne seraient-ils pas les mêmes que ceux qui agissaient déjà sur les pauvres cellules de ceux que l'on a dits « possédés » il y a plus de 2000 ans et que Jésus a soigné et guéri par le jeûne, les lavements et la prière ?

« Leurs excrétions brûlaient tellement la terre que l'herbe ne repoussait plus... » lit-on dans l'Evangile Essénien.

Ce qui ne peut laisser aucun doute sur la nature acide des liquides dans lesquels baignaient les cellules de ces pauvres malheureux devenus ainsi la proie d'idées démentielles que les religions du moment ont appelées « démons ».

À l'heure de la technique où nous sommes, comment ne pas rêver d'un appareil qui nous indiquera, comme pour toutes les mesures d'ondes existantes, qu'il faut absolument être reliés à des fréquences basses et destructrices pour commettre toutes les inepties, folies, violences et lâchetés que nous commettons ?

Un appareil qui nous démontrera que seuls les états générés par les fréquences basses sont capables de créer les conflits, les ruptures, les barrières, les frontières qui séparent douloureusement les individus, les familles, les villages, les races, les classes et les nations pendant des années, des générations, voire des siècles. Un appareil qui nous montrera techniquement, puisque nous ne l'avons pas compris autrement, que pour vivre naturellement heureux, calme, positif et créatif, nous devons être relié aux fréquences de la vie qui nous permettent en toutes circonstances, de trouver l'attitude juste pour régler nos problèmes, communiquer avec les autres et conjuguer les compétences de chacun au profit de l'ensemble, comme semble nous y inviter la vie.

Seulement voilà, pour communiquer, il faudrait déjà pouvoir parler.

Ce qui n'est pas facile à un colloïdal dont les cellules ralenties par le magma dans lequel elles baignent, est incapable de dire ce qu'il ressent au plus profond de lui-même. Pas plus qu'à un cristalloïdal dont l'excitation ne lui permet pas de maîtriser le flux trop rapide de ses paroles.

Ce comportement inversé les conduisant l'un et l'autre à l'in-communication, porte de la discorde, du conflit et de la guerre qui peut se déclarer aussi bien en chacun de nous, qu'au cœur d'une famille, du voisinage, des religions ou des états. De la guerre, qui même au nom de l'amour, de la justice, de Dieu ou de toute autre idéologie, ne pourra que semer la terreur et la désolation partout où elle passe...

Que d'êtres humains, d'énergie et de moyens ont été et sont encore perdus à vouloir la gagner !

Et comme **pour faire la guerre, il faut être deux**, si nous sommes violemment attaqués ou spoliés, il y a encore deux comportements possibles.

- 1/ Soit de répondre de la même façon et pire si possible.

- 2/ Soit de prendre du recul et de trouver la force de parler avec l'adversaire qui, se sentant compris et considéré, pourra revoir sa situation dans son propre intérêt et le nôtre.

Car, il n'y a jamais eu et il n'y aura jamais de « bonne guerre ».

Cette manifestation diabolique ayant en plus de la destruction des hommes les plus solides, confié le merveilleux soin de la reproduction à ceux qui l'étaient moins ou qui s'étaient planqués.

Ce qui de toute évidence, allait contribuer à la dégénérescence de la plus solide des constitutions. Celle dont les puissants gaillards allaient doucement, mais sûrement troquer leur joie de vivre, leur conscience, leur courage et leur force contre la négativité, l'inconscience, les peurs, la violence et la fragilité des sujets de cette constitution qui allait lui succéder et que nous avons dite lésionnelle ou chronique.

UN CADEAU EXTRAORDINAIRE

Oui un cadeau extraordinaire ! Même si, dans sa splendeur, la vie nous a offert un merveilleux cadeau, que sous l'influence de la peur et de l'ignorance des lois de la vie, nous avons qualifié de maladies d'enfant et traitées comme telles.

Souvenons-nous que dès que notre corps dispose d'un peu plus d'énergie que celle dont il a besoin pour accomplir ses fonctions journalières, il se dépêche de l'utiliser pour rétablir son équilibre.

Comment ?

Au risque de me répéter encore une fois, tout simplement en cherchant à se libérer de l'héritage empoisonné que nos géniteurs nous ont légué avant de venir en ce monde. Ce travail demandant énormément d'énergie au corps du bébé ou de l'enfant qu'il sera devenu, celui-ci sera fatigué, grognon et fiévreux. Dans mon enfance, on avait coutume de dire qu'à ce moment là, il « couvait » quelque chose.

Que faire en ce cas?

⇉ **Soit :** comprendre le rôle de ce travail libérateur et aider le corps de l'enfant à le réaliser pour qu'ainsi dégagé, il puisse se ré-générer.

⊖ **Soit :** avec l'intention de le guérir comme nous avons appris à le faire, interdire à son corps d'éliminer ses résidus et l'obliger ainsi à les refouler dans ses nappes souterraines.

Et comme plus nos cellules baignent dans un milieu empoisonné, plus elles aiment, demandent, exigent le produit qui fabrique le poison dans lequel elles baignent. Et donc, plus nous l'aimons, plus nous en consommerons et bien sûr, plus nous nous empoisonnons.

Jusqu'au jour du moins, où grâce à l'énergie du printemps, des pollens, des foins, des bourgeons, le corps fera une nouvelle tentative d'élimination.Les rhumes et les bronchites de nos petits sont des crises d'élimination nécessaires à l'expulsion de leurs glaires et viscosités et leurs maladies rouges, leurs otites et leurs fièvres sont des crises chargées d'éliminer leur surcharge acide.

Saurons-nous la traiter comme elle devrait l'être ou la qualifierons nous d'allergie ou d'un tout autre nom de maladie que nous combattrons en toute bonne conscience, sans nous rendre compte que nous faisons exactement le contraire de ce qu'il faut ?

Rappelons que pour passer dans le sang chargé de les éliminer à travers les urines ou la transpiration, les minuscules cristaux d'acide urique doivent passer de l'état solide où ils ont été emmagasinés à l'état liquide. Et que cette transformation révélant leur nature acide pourra « donner » de la fièvre, des brûlures ou des douleurs.

Ce qui veut dire que plus les enfants sont solides, plus leurs « maladies » sont puissantes et plus ils sont médicalisés. Et plus ils sont médicalisés, plus leur système de défense s'affaiblit. Ce qui explique que si leurs fièvres, leurs otites, leurs rhinos et leurs bronchites disparaissent, elles seront remplacées par des allergies, de l'asthme, de l'eczéma ou par un problème psychologique ou émotionnel. Ces crises ou maladies n'étant plus des crises ou maladies fonctionnelles, mais lésionnelles.

L'art de combattre la maladie n'ayant rien à voir avec celui de protéger et d'améliorer la santé.

Car les crises ou maladies soignées « bien soignées » au sens où l'entend la médecine peuvent faire d'énormes ravages.

Au hasard, je commencerais par ce grand et beau garçon d'une quarantaine d'années qui était président des épileptiques de sa ville, quand je l'ai rencontré. Comme je le fais habituellement, j'investiguai dans ses maladies d'enfant et j'appris qu'à quelques mois, il avait fait une forte diarrhée (crise fonctionnelle) qui l'avait conduit à l'hôpital d'où il était rapidement sorti « guéri » pour y retourner l'année suivante pour des convulsions (essai de crise fonctionnelle à tendance lésionnelle) tout aussi rapidement « guéries », puisqu'il avait la chance de posséder une solide constitution.

Ce type de « guérison » consistant, ne nous y trompons pas, à « débrancher » le système d'élimination de l'enfant qui, ne pouvant plus éliminer, paraîtra guéri.

Dans un premier temps, c'est certain, mais dès que le petit corps de François allait retrouver assez d'énergie, il allait l'utiliser pour faire une nouvelle tentative d'expulsion de l'importante cargaison empoisonnée dont il avait hérité et que ses premières maladies d'enfant avaient enfermé dans ses «humeurs».

Celle-ci étant chez lui, plus spécialement acide.

Ses reins fatigués et épuisés ayant énormément de mal à l'éliminer, son petit corps allait devoir faire remonter cette cargaison de ses profondeurs pour la faire passer dans la circulation où en irriguant ses cellules cérébrales et nerveuses, elle allait provoquer le délire qui est le premier acte de toute crise urinaire extrêmement difficile que l'on a baptisée *crise d'épilepsie* (crise lésionnelle). Ce travail lui demandant une énergie considérable, le petit corps de François allait se trouver dans l'obligation de mettre en veilleuse tous les postes dont il n'avait absolument pas besoin pour conduire à terme cette expulsion.

Et provoquer ainsi le coma qui est le second acte de toute crise d'épilepsie.

Celle-ci ne pouvant se terminer que lorsque les reins affaiblis de François allaient réussir à éliminer, c'est-à-dire à uriner. La médecine symptomatique, à qui il avait été

confié, étant passée maître dans l'art d'éteindre les voyants rouges, ses crises d'épilepsie disparurent comme par enchantement et se croyant guéri, il fit des études, devint ingénieur, se maria et devint l'heureux papa d'une petite fille.

Tout allait pour le mieux quand soudain, les crises de son enfance réapparurent plus violentes que par le passé et ne cédèrent cette fois à aucun traitement. Se refusant d'offrir à sa femme et à sa fillette, l'horrible spectacle de ses six à huit comas nocturnes et du délire qui les accompagnait, la mort dans l'âme, François décida de s'en séparer.

Tant bien que mal ou plutôt mal que bien, quelques années passèrent avant notre rencontre **où après quatre mois de traitement, oui quatre mois pas un de plus, ses sept à huit comas nocturnes, étaient passés à un demi coma dont l'intensité avait également baissé.**

Tout simplement parce que nourri de végétaux comme il aurait toujours dû l'être, son organisme n'avait plus besoin de ce forcing rénal pour éliminer la surcharge acide et héréditaire que sa diarrhée de nourrisson, ses convulsions d'enfant et ses premières crises d'épilepsie avaient vainement tenté d'expulser.

François n'est qu'un exemple parmi tant d'autres !

Voyons celui de Marie qui, elle aussi, a fait quantité de fièvres, d'otites et de bronchites dans ses premières années. Toutes ayant médicalement été attribuées aux microbes, au froid, au chaud ou aux problèmes affectifs et soignées de façon classique. Ce qui allait faire de cette belle et solide enfant, une enfant délicate et fragile qu'il fallait surtout, selon les recommandations médicales, faire bien manger.

Mais manger quoi ?

Les fruits et les légumes que son petit corps intoxiqué refusait ? Ou les yaourts, le jambon, le foie de veau, les cervelles prétendant la fortifier dont elle raffolait ?

Ce qui, en plus de ses traitements médicaux, allait non plus lui permettre de faire des crises fonctionnelles comme celles qu'elle avait faites jusqu'alors, mais des crises lésionnelles ou plus exactement des crises d'épilepsie qui soignées classiquement, allaient transformer cette enfant aux capacités artistiques et intellectuelles plus que prometteuses, en une enfant nerveuse, caractérielle et instable.

Étonnant ? Non, c'est le contraire qui devrait l'être.

Quittons, voulez-vous, les crises d'épilepsie pour d'autres déplorables conséquences qui peuvent découler de cette façon que nous avons de nourrir et de soigner nos petits. Pour commencer, penchons-nous sur le cas de ces

deux petites filles que leur papa médecin allait faire uniquement soigner par des grands patrons, pour arrêter les nombreuses fièvres et otites qu'elles n'allaient cesser de faire dans leur première enfance. Transformant ainsi ces deux adorables fillettes à tendance anorexique, en adolescentes plutôt "rondelettes". Ce qui, dans un premier temps, n'était pas fait pour déplaire à leurs parents, ravis de les voir enfin manger.

Mais manger quoi ? Des fruits et des légumes ?

Sûrement pas !

Elles préféraient, oh! combien, les flans, les crèmes et les pâtisseries que leur maman savait si bien faire, ainsi que les fromages et viandes sensés les fortifier. Cette nourriture pauvre en nutriments actifs et riche en résidus, ne pouvant qu'augmenter leur niveau toxémique et épuiser leur organisme qui vers la quinzième année allait les faire peser respectivement 115 et 125 kilos.

Bien que, devant cette nouvelle situation, leurs parents les aient encore fait suivre par les plus grands spécialistes de l'amincissement. Au lieu de les mettre aux jus de légumes et aux fruits dont elles avaient le plus grand besoin, ils leur prescrivirent un régime protéiné et même hyper protéiné qui allait les intoxiquer davantage et saturer leur système urinaire qui de plus en plus épuisé, allait faire de la rétention d'eau, les faisant de plus en plus gonfler.

Pas grave ?

Demandez-leur, quand esclaves de leurs goûts inversés, elles passent le plus gros de leur temps et des moyens de leurs parents à cuisiner et à manger.

Demandez-leur aussi, car en plus de leur encombrant surpoids et du manque de mobilité qu'il leur procure, elles doivent même en plein hiver, sortir toutes les cinq minutes pour respirer un peu d'air frais afin de calmer le feu intérieur que l'acide accumulé dans leur corps a allumé.

N'est-ce pas cela aussi une forme d'enfer ?

En tous les cas, ça y ressemble. Sans compter les désagréments que cette situation leur procure aussi bien sur le plan relationnel que professionnel, ainsi qu'à leurs parents qui ne savent plus quoi faire pour les sortir de là.

L'obésité et l'épilepsie, comme quantité d'autres pathologies, ne pouvant se traiter efficacement et durablement, qu'en respectant les lois de la vie.

D'ailleurs, il est facile de se rendre compte qu'il n'y a pas plus d'épileptiques que d'obèses chez les animaux sauvages, pas plus d'ailleurs que chez les êtres qui vivent en conformité avec la nature. Alors que ces deux maladies se développent à une vitesse grand V dans le monde dit civilisé.

Un simple coup d'œil aux États-Unis suffit à le confirmer.

Où hamburgers, pop-corn et coca ont en un minimum de temps, réussi à transformer leurs habitants en véritables bibendums dont certains ne peuvent même plus passer par la porte de leur chambre. Et cela, pendant que les habitants des pays sous-développés meurent de faim. Cette triste répartition des biens de ce monde n'avantageant en réalité pas plus les uns que les autres.

Car, mourir de faim ou mourir de pléthore, c'est toujours mourir et les souffrances des uns n'ont rien à envier à celles des autres. Raison de plus pour réfléchir à ce que nous devons manger pour avoir une forme et des formes enviables.

L'habitude faisant office de loi, nous sommes loin d'imaginer les déplorables conséquences que nos erreurs alimentaires et thérapeutiques imposent à nos chers petits.

Un jour, une belle jeune femme arriva dans mon cabinet. L'examinant du regard, je me demandais bien ce qu'elle pouvait venir chercher, quand, enlevant sa magnifique perruque, elle mit à nu, son crâne lisse comme un œuf.

Répondant à mes habituelles questions, elle me dit avoir fait de nombreuses et fortes fièvres quand elle était enfant et que vers l'âge de 3 ans, elle avait été sauvée in extremis d'une grave maladie.

Étant donné sa belle et puissante constitution, il me fût facile d'imaginer la violence de cette crise ainsi que l'affolement du médecin et de ses parents. Facile aussi de comprendre que n'ayant pu être expulsés, ses abondants petits cristaux s'étaient réfugiés à la surface de sa peau, où manquant d'énergie pour pouvoir la franchir, ils s'étaient contentés de brûler la racine de ses cheveux, de ses poils, de ses cils et de ses sourcils, sans le moindre respect pour les nombreux traitements qu'ils allaient recevoir.

Ce n'est pas le seul cas que j'ai vu ainsi, il y en a beaucoup plus qu'on ne l'imagine, mais avec une perruque de belle qualité, cela ne se remarque pas. Il m'a été donné aussi, de pouvoir observer qu'avec une constitution plus faible, la disparition des poils et des cheveux d'un enfant ou d'un adolescent était souvent doublée d'eczéma ou de dérèglements nerveux.

Les cheveux peuvent-ils repousser ?

Demandons-le à ce monsieur portant une perruque depuis 17 ans et qui, venu en consultation pour d'autres problèmes, eût la surprise, après dix huit mois de traitement, de voir repousser ses cheveux.

Il est vrai qu'ils n'étaient pas de la plus grande vigueur, mais ils étaient là et comme ils n'ont cessé de pousser et de se fortifier, il put abandonner sa perruque.

Les conséquences de nos erreurs alimentaires et thérapeutiques sont tellement diverses et multiples, que je ne peux pas toutes vous les citer. Pourtant comment ne pas

vous parler de Véronique, cette tendre fillette de 18 mois dont les nombreuses fièvres soignées avec les fébrifuges classiques, avaient en même temps que sa température, fait disparaître son sommeil.

Véronique ne dormait pratiquement plus depuis plusieurs mois et geignait lamentablement dans les bras de ses parents, lorsqu'ils me l'amenèrent. **Deux mois de réforme et de compléments alimentaires,** sans oublier les bains et l'adjonction d'huiles essentielles pour calmer et fortifier le système nerveux de cette enfant qui retrouva, ainsi que ses parents et grands-parents venus pour les relayer, le simple et immense bonheur de dormir.

Les résidus acides que ses fièvres avaient vainement essayé d'expulser, ayant brûlé et détruit les minéraux indispensables au fonctionnement du système nerveux de l'enfant, il était normal que celui-ci ainsi déréglé, ne puisse plus dormir.

Avant de terminer ce chapitre, voyons encore ce moniteur de ski et de canoë, venu pour des hémorroïdes et un eczéma médicalement attribués au contact de ses vêtements mouillés. En apparence peut-être, mais en réalité, sûrement pas ! Car il est impossible d'avoir de l'eczéma et des hémorroïdes avec un terrain non intoxiqué. D'ailleurs, son père qui avait les mêmes goûts alimentaires, a souffert toute sa vie d'hémorroïdes et d'eczéma, bien qu'il n'ait jamais été au contact de l'eau. Aussi, soigné comme il l'a été, tout en continuant à se régaler de pain, de fromage et de vin pour les accompagner, son père est mort à 50 ans d'un cancer de l'anus. Ce qui n'empêcha pas son fils de

m'avouer qu'il n'était pas certain d'avoir envie de changer d'alimentation.

Car il faut bien savoir que pour la majorité des êtres que nous sommes, il est beaucoup plus facile de prendre des médicaments ou de se faire opérer que de changer ses habitudes alimentaires.

Malheureusement s'il ne le fait pas, comme son père, il risque de payer chèrement la facture. Alors, que s'il acceptait de faire le premier pas, il ne tarderait pas à se rendre compte que cette nourriture vivante et naturellement savoureuse, ferait rapidement disparaître son eczéma et ses hémorroïdes.

Mais c'est un choix, que lui seul peut faire. Permettez-moi de vous présenter encore Annie, une charmante jeune femme venue en consultation pour des jambes lourdes et quelques varices. Malgré toutes mes investigations, elle avait toujours refusé de me parler de son travail. Jusqu'au jour où ayant retrouvé des jambes pratiquement normales et une belle énergie, elle put enfin me dire qu'elle était péripatéticienne et qu'elle avait décidé de ne plus l'être et de travailler dans l'entreprise familiale.

Hasard ? Sûrement pas !

Son nouveau fonctionnement l'ayant reliée à d'autres fréquences, il était normal qu'elle se comporte aussi différemment. Grande fut ma surprise encore, de constater avec les cinq couples d'homosexuels que j'ai traités pour des troubles de santé différents, que neuf personnes sur

dix, étaient après deux ans de traitement, devenues ou redevenues hétérosexuelles.

Nos carences et nos toxines auraient-elles une influence sur notre système hormonal?

J'ai tout lieu de le croire.

SURPRENANTES CONSÉQUENCES

N'est-ce-pas Alexis Carrel, ce grand précurseur, qui disait qu'en même temps que les progrès alimentaires, médicaux et pharmaceutiques se développaient, la santé, la mentalité et le niveau de conscience et de spiritualité des hommes baissaient dangereusement ?

Ce médecin n'avait rien d'un visionnaire, il avait tout simplement observé que loin d'améliorer notre vie et notre santé, cette forme de progrès ne pouvait à long terme que les détériorer. D'ailleurs, si leur amélioration avait été aussi performante qu'elle le laissait entrevoir, au lieu d'avoir de plus en plus besoin d'hôpitaux et de prisons, nous devrions pouvoir fermer ceux qui existent.

Non pas par manque de moyens, mais par manque de malades et de malfaiteurs.

Ce qui est loin d'être le cas !

Mais comment pourrait-il en être autrement quand l'industrie alimentaire ne nous propose que des aliments de moins en moins énergétiques et de plus en plus encrassants ?

Comment pourrait-il en être autrement quand, n'étant pas inscrits au registre de la vie, ces résidus sont pour notre corps, ce que les résidus nucléaires sont pour notre planète ?

Comment pourrait-il en être autrement quand, au lieu de comprendre et d'aider notre corps à se libérer chaque fois qu'il en manifeste le besoin, nous lui interdisons de le faire ?

Autant de raisons pour que de plus en plus intoxiqués et carencés, nos corps affaiblis ne puissent nous relier qu'à des fréquences de plus en plus basses et inversées dont les idées folles, tordues, noires et destructives envahissent nos têtes pendant que nos cœurs génèrent de plus en plus de sentiments de révolte, de frustrations, d'envies, de haines et de peurs.

Autant de raisons ne pouvant nous conduire qu'à l'envers du bon sens, celui du bonheur et de la santé prévus pour tous les êtres qui respectent les lois de la vie.

Autant de raisons qui nous font offrir à nos descendants, des maladies attribuables non plus aux microbes et virus réduits momentanément par les antibiotiques mais à nos gènes submergés par cette inondation empoisonnée et empoisonneuse, que de plus en plus, nous nous ingénions à endiguer dans nos nappes souterraines.

Autant de raisons qui nous obligent à consommer toujours plus d'excitants et de médicaments et ne font ainsi que favoriser la dégénérescence de nos enfants et petits enfants qui font de plus en plus jeunes, les maladies que faisaient nos parents et grands-parents à la fin de leur vie. Qui d'entre nous ne se souvient pas d'une vieille personne

qui toussait toute la nuit et devait dormir assise dans son lit, pour ne pas étouffer ?

Cet état ne s'apparenterait-il pas aujourd'hui à la mucoviscidose de nos chers petits ?

Maladie non douloureuse au sens propre du terme, mais extrêmement pénible qui atteint maintenant de plus en plus de jeunes enfants qui doivent, la plus grande partie de leur vie, rester la tête en bas pour ne pas étouffer.

Nous sommes-nous demandé d'où venaient ces mucosités responsables de leur état, afin d'en supprimer ou d'en réduire la fabrication ? Où nous sommes-nous contentés d'anti biotiquer nos chers petits pour qu'ils ne toussent plus et ne crachent plus chaque fois qu'ils ont un problème respiratoire ? Enfermant ainsi toujours plus profondément les mucosités que leur petit corps cherche à évacuer tout en continuant à les nourrir de pâtes et de frites qu'ils adorent. Encollant ainsi de toutes parts leur petit corps qui ne peut plus se délivrer de ces matières visqueuses et gluantes, qu'avec des clappings et des médicaments.

Lorsque cette maman me téléphona pour me demander si je pouvais aider sa fille de 16 ans, atteinte de mucoviscidose depuis l'âge de 6 ans. Age jusqu'où elle avait fait de nombreuses et fortes bronchites et que je lui demandai quels étaient les aliments préférés de sa fille, je fus à peine surprise de l'entendre dire :

De la bouillie de farine au lait concentré sucré, matin, midi et soir.

Pire, c'était impossible ! Mais pour moi, c'était dans l'ordre des choses, étant donné que plus nous sommes intoxiqués, plus nous aimons les aliments avec lesquels nous le sommes. Je lui fis donc remplacer les bouillies de farine qui la transformaient en usine à glaires, par des potages de légumes, des compotes de fruits et des fruits frais qui, loin d'être encore une nourriture idéale, améliorèrent son état de façon considérable.

Ce qui ne voulait pas dire qu'elle était guérie. Loin s'en faut, car plus son corps allait être bien nourri, plus il allait avoir d'énergie pour expulser sa toxémie enfermée, réduite et lyophilisée depuis des années et même avant sa naissance.

Ce qui allait demander un long et important travail.

Cette façon de voir les choses n'ayant pas été comprise, ses thérapeutes habituels, lui proposèrent une greffe de poumon. Ce que ses parents acceptèrent avec joie et reconnaissance. D'autant plus que leur fille pourrait manger de tout, m'ont-ils dit d'un air triomphant.

Dans un premier temps, c'est certain, les mêmes causes produisant les mêmes effets, il est fort probable que son foie épuisé ne tarde pas à envahir son nouveau

poumon avec ses viscosités en stock et celles qu'il va continuer à fabriquer avec les aliments préférés de cette jeune fille.

C'est pourquoi, j'ajouterai que, si opération il devait y avoir, celle-ci aurait dû être consolidée par une nourriture non colloïdale.

Mais de cela, la médecine n'est pas encore consciente.

Ce qui veut dire que puisque tous les cas de mucoviscidose ont la même origine, il est donc indispensable de commencer par remplacer les sucres lents que tous ces malades adorent par une nourriture végétale cuite en partie pour commencer et de plus en plus crue et vivante pour continuer.

Celle-ci, vous le comprendrez facilement, étant indispensable à leur rétablissement.

Qui ne se souvient pas encore d'une personne âgée qui, disait-on, radotait ou "retombait en enfance" en prenant de l'âge ?

Cet état ne s'apparenterait-il pas aujourd'hui à l'autisme de nos chers petits, ou à cette maladie appelée T.D.A.H (trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité) si répandue aux États-Unis ?

Pour lesquels, la science ne sait proposer que l'enfermement sous surveillance de ces gentils malades qui devront toute leur vie rester dans cet univers limité. Car, s'il est facile à la médecine conventionnelle et conventionnée de "guérir", c'est-à-dire d'arrêter les crises fonctionnelles, il lui est beaucoup moins facile d'arrêter les crises lésionnelles et pratiquement impossible d'arrêter ou plus exactement de "guérir" les maladies dégénératives ou génétiques qu'en toute bonne foi, elle a contribué à générer.

Dans l'émission télévisée « La Marche du Siècle » du 1er avril 1994 de J. M. CAVADA, Mme LAXSSER expliquait que son fils Jérôme avait fait une encéphalite à 9 mois et qu'il avait été rapidement "guéri" par les méthodes classiques. Elle disait aussi que, peu de temps après, elle avait remarqué que son petit n'avait plus le même comportement. Qu'il était comme endormi et que sa croissance était comme ralentie...

À la suite de quoi, il fut fait de nombreux examens qui déclarèrent Jérôme autiste.

Faut-il ajouter que le médecin demanda à sa maman de l'oublier dans un endroit où il semblerait se plaire ?

Comme nous l'avons vu à plusieurs reprises, la « guérison » de l'encéphalite de cet enfant, comme on l'entend habituellement, avait nécessité un profond refoulement de sa toxémie dans ses nappes souterraines. Envahissant ainsi ses liquides cérébraux qui, par voie de

conséquence **n'avaient pu que ralentir et dévier ses transmissions cérébrales et nerveuses.**

D'ailleurs, il est facile de constater que pratiquement tous les petits autistes le sont devenus après une puissante maladie qui, bien soignée, comme nous l'entendons habituellement, a réussi à cadenasser les viscosités qu'elle cherchait à évacuer dans leurs liquides cérébraux.

Ne lit-on pas dans le Larousse, que les encéphalites guéries laissent souvent des troubles mentaux ? Ou d'autres troubles, comme l'impuissance de ce garçon guéri d'une encéphalite à 18 mois et devenu impuissant à l'âge adulte.

Pas grave ?

Demandez lui quand, marié à l'amie d'enfance qu'il adorait, celle-ci s'est trouvé quelqu'un d'autre pour lui faire l'enfant qu'il n'a pas été capable de lui offrir. Demandez lui aussi pourquoi, les seules idées qu'il a pu capter pour se consoler lui ont suggéré de noyer son chagrin dans l'alcool ?

Qui a fait le rapprochement entre cette encéphalite « guérie » et leur vie gâchée ?

Qui a pensé que les résidus de cette encéphalite "bien soignée" s'étaient réfugiés dans ses glandes génitales et avaient provoqué l'impuissance et la stérilité qui allaient être siennes à l'âge adulte ?

Mais cela est-il si important quand la science nous dit avoir la solution à tous nos problèmes et nous propose en plus de la fécondation artificielle, des manipulations génétiques qui nous permettront de cloner autant de supers êtres que nous en voudrons ?

Mais en attendant cette mirobolante et scientifique prouesse, il est facile de constater que les petits prématurés que la fécondation artificielle a fait naître peuvent peser moins de 750 grammes et qu'ils peuvent aussi, comme les animaux dont la race est menacée, arriver en ce monde à plusieurs à la fois.

Ce qui est peut-être encore moins grave, pour ces jeunes couples que le progrès a rendus stériles, que de ne pas avoir d'enfant. Mais, quand même, demandez leur s'ils n'auraient pas préféré mettre leurs enfants au monde chacun leur tour, plutôt qu'en avoir 5 à la fois ?

La réponse est simple et nous la connaissons.

Ce qui revient à dire qu'il n'est pas possible de jouer impunément avec les lois de la nature comme nous l'avons fait et continuons à le faire. Même si le progrès nous a convaincu qu'il suffisait de nous faire vacciner pour ne plus être malade, sans se demander ce que notre corps allait faire de cette surcharge empoisonnée et empoisonneuse que le vaccin allait lui interdire d'éliminer.

Ce qu'il allait en faire ?

Nous le savons à présent, il allait la refouler dans nos nappes souterraines qui, de plus en plus intoxiquées, favoriseraient la consommation d'aliments ou prétendus tels qui fabriquent les poisons dans lesquels nos cellules baignent. Et chaque fois que notre corps submergé allait chercher à s'en débarrasser, il allait lui interdire de le faire et refouler ces poisons dans nos profondeurs où ils allaient finir par atteindre nos gènes qu'ils allaient ainsi détériorer, scléroser ou déprogrammer. Fabriquant ainsi doucement, mais sûrement les maladies de quatrième degré que très savamment, nous avons qualifiées de génétique sans nous demander pourquoi les transmissions génétiques qui remplissent fidèlement leur rôle depuis des milliers, voire des millions ou des milliards d'années, se seraient subitement détériorées.

Comment pouvons-nous croire une chose aussi insensée ?

Pour bien comprendre ce qu'il s'est passé, il suffit de revenir un peu en arrière, quand nous avons commencé à être vaccinés contre la variole et que celle-ci n'a plus existé. Ravis alors par les perspectives que le progrès nous laissait entrevoir, nous avons quelque 20 ou 25 ans plus tard, fait non plus de variole qui était une crise d'élimination fonctionnelle pour évacuer les résidus de laitages et de cochonnailles dont nous étions fortement nourris à travers la peau, mais une fièvre typhoïde pour nous libérer de cette surcharge acide que notre pouvoir d'autodéfense affaibli n'avait pas réussi à conduire hors de ses frontières cutanées.

Une fièvre typhoïde qui était une crise lésionnelle pour laquelle nous avons été vaccinés.

Celle-ci ayant disparu, les générations suivantes ont fait la poliomyélite, une crise plus profonde encore qu'un système d'autodéfense plus faible a rarement été capable de gérer et pour laquelle, nous avons encore été vaccinés. Et que s'est-il passé, quand les enfants n'ont plus fait de polio ?

Ils ont fait la « myopathie ».

Ce qui veut dire qu'en à peine un siècle et sous la bannière triomphante du progrès et de la science, nous avons remplacé les crises fonctionnelles et libératrices de nos solides aïeux par des crises lésionnelles qui toujours soignées, comme nous l'entendons, se sont transformées en maladies dégénératives qui avec encore un peu de temps et de « bons soins » allaient offrir aux nouvelles générations, non plus des crises d'élimination, mais de véritables maladies, comme les maladies génétiques.

Faut-il rêver d'un éventuel vaccin et offrir un fauteuil ou quelque autre allégement de leur triste sort aux victimes de ce monde inversé à travers un merveilleux téléthon ou retrouver un brin de bon sens et apprendre **à faire des enfants sains, libres et heureux, comme le veut la vie ?**

La question est posée.

À chacun d'y réfléchir et de trouver sa réponse !

Sachant qu'il ne dépend que de nous et de nous seuls, de faire des enfants solides et sains. Des enfants heureux qui feront des adolescents, des femmes et des hommes solides, optimistes et créatifs, ainsi qu'un troisième âge riche d'expérience et de sagesse utile à tous.

Serons-nous capables de le comprendre ou assez inconscients pour continuer à boire, à manger et à nous soigner comme le progrès nous l'a enseigné ? Ce qui, à l'âge de la retraite, pourrait bien nous offrir un infarctus, une embolie, une hémorragie cérébrale ou une rupture d'anévrisme. Pour mettre un terme prématuré à notre voyage terrestre ou nous clouer dans un fauteuil roulant pour finir nos jours. À moins qu'ayant attaqué nos cellules motrices, notre « chère toxémie » nous ait concocté *un parkinson, une sclérose en plaques ou quelque autre paralysie* risquant de nous invalider à jamais.

À moins encore, comme c'est souvent le cas, qu'elle ait réussi à gagner le cerveau de nos précieuses cellules continuant malgré cela à remplir leurs fonctions, non plus au service de l'ensemble comme elles le faisaient jusqu'alors, mais pour elles-mêmes et dans la plus grande anarchie.

Nous offrant ainsi *un cancer* qui, selon notre tempérament et d'autres critères, pourra être celui du sein, de la prostate, de l'utérus ou de toute autre partie de notre corps, qui n'aura quel qu'il soit, qu'une seule et même cause. Triste fatalité, dirons-nous en baissant le ton, sans nous rendre compte qu'en nous contentant d'analyser et de traiter les conséquences de nos actes inconsidérés, sans

modifier ce qui les a provoqués, il était impossible de faire autre chose.

Le cancer, comme toutes les maladies, étant et n'étant que le fruit de nos multiples erreurs.

D'autant plus que ce n'est pas en le combattant comme nous avons appris à le faire, que nous pourrons nous en libérer, mais en reconstruisant notre énergie, afin que notre corps puisse éliminer ses toxines par le même chemin que celui qu'elles ont pris pour s'installer. Des décennies d'expérience m'ont appris qu'un cancéreux avait toutes les chances de reconstruire sa santé, tant qu'il n'avait pas subi l'artillerie lourde de la médecine classique. Car, même si elle est parfois nécessaire, il ne faut pas oublier qu'elle affaiblit obligatoirement le système de défense du malade qui aura forcément davantage de difficultés à se libérer de sa toxémie.

Comme ce fut le cas de ce monsieur d'une cinquantaine d'années qui, atteint d'un cancer de la prostate, avait subi huit chimios et autant d'opérations toutes parfaitement réussies. Ne pouvant plus rien faire pour lui, la médecine l'avait renvoyé dans ses foyers pour finir ses jours. C'est alors que sa femme ne pouvant se résigner à attendre cette finalité sans rien faire, est venue me demander de l'aide.

Que pouvais-je faire en ces conditions ?

Les traitements qu'il avait subis avaient tellement affaibli son système de défense, que le moment venu, je savais qu'il serait incapable de conduire la moindre crise à terme et que ce serait la fin. J'allais refuser, quand elle me demanda seulement de lui donner l'impression qu'il n'était pas abandonné. Cette forme d'humanité me toucha et je proposai d'aller chaque semaine établir le plan nutritionnel et conseiller quelques compléments alimentaires à son mari que je trouvai douloureusement paralysé et sous morphine.

Après deux mois de traitement, ses douleurs avaient complètement disparu et n'ayant plus besoin de morphine, il commençait à retrouver de l'énergie.

Était-il guéri ? Sûrement pas !

Je savais que, dès qu'il en aurait suffisamment, son organisme ferait une tentative d'expulsion et j'étais loin d'être confiante. Ce qu'il n'a pas tardé à faire sous la forme d'un abcès qui apparut au dessus de l'anus. Cet endroit était vraisemblablement la voie la plus directe que l'intelligence de la vie avait trouvée pour évacuer les résidus bloqués dans sa prostate. L'abcès rougit, gonfla et malgré mes pessimistes prévisions, je me surpris à espérer. Mais comme je l'avais entrevu, les traitements médicaux avaient tellement anéanti son système de défense, qu'il n'a pu conduire cet abcès à maturité et que l'usine de ce Monsieur n'a jamais revu son patron. Il s'en était pourtant fallu de peu et je n'ai pu m'empêcher de penser qu'avec une ou deux chimio ou opérations en moins, sa solide constitution lui aurait permis de faire mûrir cet abcès et d'amorcer une véritable guérison. Ce que je me gardai bien de dire à sa

femme et à ses filles, bien trop heureuses, malgré tout, d'avoir pu garder et dorloter leur malade jusqu'à son dernier souffle.

Cela veut-il dire que les traitements médicaux sont nuisibles ?

Ce n'est pas exactement ce que je veux dire.

Mais comme personne ne l'ignore, **le seul but de ces traitements est de détruire les cellules malades, sans protéger celles qui ne le sont pas.** C'est pourquoi, même s'il peut être utile d'enlever un organe ou une tumeur, il faut être bien conscient que **ces opérations ne modifient en rien le terrain du malade** et qu'à elles seules, elles ne lui permettront jamais de reconstituer sa santé.

Doit-on, pour autant refuser toute forme de médicalisation ?

Sûrement pas, quand elle est indispensable, comme c'est souvent le cas pour les maladies dégénératives. Et aussi parce que, quand la maison brûle, il faut appeler les pompiers disait et répétait souvent Mr. Marchesseau. Ce qui n'est pas le rôle du naturopathe dont le but est d'éviter que la maison brûle, de limiter les dégâts en cas d'incendie et de réparer quand il le peut ceux que les pompiers ont causés pour éteindre le feu.

Ce qui veut dire que la médecine allopathique est une médecine d'urgence et que l'idéal serait, bien sûr, de

conjuguer toutes les médecines et méthodes qui peuvent aider à sauver le malade comme ce fut le cas pour Sylvie qui est une excellente illustration de ce que je veux dire.

Sylvie avait 18 mois quand mon regard se posa sur elle dans la salle d'attente où ses parents attendaient que je les fasse entrer dans mon cabinet. Ce n'était pas pour elle qu'ils étaient venus, mais pour eux. Toutefois, en la regardant, je fus saisie par une vague d'effroi et le mot « leucémie » s'inscrivit d'office dans ma tête et comme si une voix intérieure me l'avait dicté, je demandai à ses parents de rentrer à la maison et de mettre leur petite au lit, en attendant que je les rappelle.

J'étais bouleversée et ne sachant que faire, je rentrai dans mon cabinet pour réfléchir et demander de l'aide à cette intelligence sublime qui est celle de la vie.

L'idée m'arriva alors d'appeler ma jeune belle-fille alors interne en pédiatrie. Surprise par ma démarche, elle me demanda d'amener l'enfant à l'hôpital pour faire des examens pour lesquels l'équipe dont elle faisait partie, passa la nuit. Vers 6 heures du matin, elle m'apprenait que **Sylvie était atteinte d'une leucémie foudroyante, du type le plus grave et que, selon le pronostic médical, elle en avait pour deux ou trois mois à vivre.**

N'ayant jamais eu pareil cas, je téléphonai à l'école de naturopathie qui m'ordonna de laisser l'enfant à l'hôpital et me conseilla d'intervenir parallèlement et en complément de toutes les manières possibles.

Ce que le patron du service accepta, puisque a-t-il dit, **la petite étant perdue, il n'y avait plus rien à perdre.**

Sylvie reçut alors le traitement médical d'urgence et larvée au fond de son lit semblait attendre une mort que personne autour d'elle n'était prêt à accepter. Selon mes directives, ses parents en permanence à ses côtés, la nourrissaient exclusivement de jus de betteraves rouges, de carottes, de persil, de pommes et de raisins fraîchement pressés, qu'ils lui faisaient absorber dans une seringue avec quelques compléments alimentaires dilués et adaptés à son état. Croyant en cette force supérieure que l'on appelle Dieu, ils organisèrent une chaîne de prières et tous les jours, la petite fût magnétisée et doucement massée avec des huiles essentielles parallèlement diffusées dans sa chambre.

Deux longs mois s'écoulèrent avant que Sylvie commence à redresser sa petite frimousse. Un mois encore, avant qu'elle sorte de l'hôpital dans les bras triomphants de son heureux papa qui devait la ramener chaque semaine pour une visite de contrôle et un traitement d'entretien.

Les parents de Sylvie suivirent à la lettre les traitements indiqués, y compris le mien et ce fût un véritable bonheur d'assister à sa régénération. Son teint prenait une couleur d'abricot. Son énergie et sa joie de vivre avaient l'air de tenir du miracle.

Pourtant, à quelque temps de là, il me sembla que son traitement hospitalier hebdomadaire la fatiguait et je demandai à ses parents d'en parler au médecin. Pour ma

part, il semblait que la médecine d'urgence avait terminé son rôle et qu'il suffisait à présent de revitaliser uniquement Sylvie.

Mais comment faire, quand parents et médecins croyant aux bienfaits du traitement médical, refusaient de l'abandonner? Nous étions en pleine impasse et je ne voyais pas comment en sortir, quand ce petit bout d'à peine 2 ans qui n'était ni capricieux, ni coléreux, refusa de tout son être d'entrer à l'hôpital où elle était pourtant accueillie à bras ouverts.

Elle fit une telle colère devant la porte, se cabrant, se cassant se pliant en arrière de toutes ses forces et refusant absolument d'entrer, que ses parents durent la ramener à la maison.

Je continuai donc à suivre Sylvie qui allait de mieux en mieux et devenait superbe. Ses beaux cheveux noirs complètement tombés avec la chimio, avaient magnifiquement repoussé. L'intérieur de l'enveloppe de ses yeux était rouge vif et elle était lourde comme du plomb.

Autant d'indices qui ne laissaient aucun doute sur la magnifique santé qu'elle était en train de se reconstruire et qu'elle possède toujours une quinzaine d'années après. Ajouterai-je qu'à la grande surprise des médecins qui l'avaient soignée, les examens qu'ils firent après 8 mois de sa sortie de l'hôpital, ne permettaient même plus d'imaginer qu'elle avait eu une leucémie.

N'est-ce-pas une merveilleuse histoire, que la guérison de Sylvie ?

Guérison que ni la médecine, ni la naturopathie seules, n'auraient pu réaliser, et derrière laquelle, il est impossible d'ignorer l'immense foi de ses parents.

Comment après cela, ne pas rêver d'une nouvelle et véritable médecine, d'une médecine « œcuménique » en quelque sorte qui saura conjuguer le savoir faire et les connaissances de tous ceux qui, en toute conscience, œuvrent pour aider les malades à retrouver leur santé et le bien-être qui l'accompagne ?

DE NOS INCONSÉQUENCES

Comment ne pas vous parler aussi de Jeff, que j'ai choisi pour ouvrir ce triste réquisitoire.

Petit, il avait au moins 39°C à 40°C de température chaque semaine, me disait son père qui appelait chaque fois le médecin pour la faire tomber grâce à la pénicilline toute nouvellement découverte. Comme à peine tombée, sa fièvre revenait, Jean-François fût énormément «pénicilliné». Tant bien que mal, il atteignit sa troisième année où, après avoir été opéré des amygdales et des végétations, la fièvre sembla capituler. Pourtant, l'œil avisé de son père ne tarda pas à remarquer qu'il était incapable de marcher sur une bordure de trottoir ou de descendre un escalier sans tomber.

De nombreux examens furent faits qui révélèrent un début de scoliose que toute la kinésithérapie de l'époque essaya en vain de juguler et pour cause. Celle-ci venant de l'intérieur, elle ne pouvait l'être de l'extérieur. Il fût alors décidé de mettre un corset de plâtre à l'enfant qui allait, en plus d'autres inconvénients, nécessiter de quitter le bel appartement que ses parents venaient d'acheter pour une maison de plein pieds où sa chaise roulante lui permettrait de sortir.

Quelques années passèrent et malgré tous les soins qu'il reçut, la scoliose ne faisant qu'empirer, forma une bosse au dessous de l'épaule gauche de Jean-François qui, de toute évidence, était en train de devenir bossu !

Comment cela était-il possible, dans cette famille de solides bourguignons?

Le hasard, le pas de chance, la fatalité, tout cela fût évoqué, sans réaliser que pour faire tomber sa température, il avait chaque fois fallu obliger son petit corps à stopper l'élimination des milliards de cristaux que ses géniteurs lui avaient transmis et qu'obstinément, celui-ci cherchait à expulser. Raison pour laquelle, ils avaient formé cet ultime dépotoir.

Ce qui n'empêcha pas Jean-François de devenir ingénieur et d'utiliser la plupart de ses loisirs pour concocter l'un de ces petits dîners bien mijotés qu'il adorait partager avec ses copains. Chacun en ayant pris son parti, la vie coulait ainsi quand, quelques années plus tard, tous les trois ou quatre pas, Jeff dû prendre sa jambe par la main pour avancer. Sa toxémie en constante progression avait fini par atteindre ses cellules motrices. Les examens reprirent de plus belle et le déclarèrent hydrocéphale. Il consulta les plus grandes sommités qui décidèrent de lui ouvrir la boite crânienne pour dévier les liquides céphalo-rachidiens qu'elles prétendirent en excès, vers les voies digestives. Le chirurgien ayant promis à Jean-François qu'à la suite de cette intervention, il serait guéri, celui-ci n'a pas hésité entre cette opération prometteuse et le traitement que je lui proposai qui, loin d'être aussi optimiste, lui laissait seulement espérer l'arrêt de sa dégradation et une lente, mais constante amélioration.

L'opération fut faite et les résultats ne furent pas ceux escomptés.

Confiant, le chirurgien la renouvela et connût un autre échec. Persévérant, il la renouvela une troisième fois et une quatrième, sans améliorer quoi que ce soit à l'état de ce pauvre garçon qui n'eût d'autre alternative que de retourner au fauteuil roulant de son enfance.

Et de quitter ce monde dans d'atroces souffrances, bien avant la normalité.

Voyons maintenant Alexis, cet enfant de 5 ans, qui arriva un jour comme une tornade dans mon cabinet, où d'un seul geste il envoya à terre, tout ce qui était sur mon bureau. Effarée mon regard chercha celui de sa mère qui me dit que c'était une des raisons pour lesquelles elle me l'amenait. Fils de boucher et boucher lui-même, son père ne pouvant plus le supporter, venait de quitter sa femme et son fils. Le parcours santé de l'enfant m'apprit qu'Alexis avait fait trois grosses otites dans sa première année et que, si les deux premières avaient été soignées sans le moindre problème, la troisième avait nécessité une paracentèse après laquelle, sa mère remarqua que son fils ne semblait plus entendre. Le médecin rassura et fit faire des examens qui révélèrent une surdité presque totale...

Étonnant ? Non, c'est le contraire qui devrait l'être !

Les résidus que ses otites fermées n'avaient pu éliminer s'étaient déposés dans son conduit auditif qu'ils avaient privé de toute résonance. Enfermant du même coup cet enfant dans un profond silence où, ne pouvant reproduire les sons qu'il n'entendait pas, il était non seulement devenir sourd, mais muet.

Quand il est arrivé chez moi, il avait un bilan audiométrique de 96,01%, c'est-à-dire une surdité presque totale.

Après 18 mois de traitement, son bilan audiométrique affichait 40,81%. Soit un gain de plus de 50% de son audition. En plus, il avait nettement amélioré son comportement au point d'en surprendre son institutrice qui avait complètement gâché ses vacances, à la seule pensée de l'avoir dans sa classe à la rentrée.

Alexis n'est pas un cas unique, il est courant que les sourds et muets, comme les nombreux infirmes que l'on dit de naissance, le soient devenus après une maladie d'enfant importante et bien soignée comme on l'entend habituellement. Comme ce fut le cas pour la grand-mère de Julia, devenue sourde elle aussi, après une grave broncho-pneumonie. Sourde et forcément muette, elle fut placée dans un établissement spécialisé où elle fît la connaissance de celui qui allait devenir son mari qui lui aussi, était devenu sourd-muet, dans les mêmes conditions. De nombreux aveugles l'étant également devenus, après une grave maladie d'enfant.

Ce qui ne veut pas dire qu'il ne faut pas soigner nos enfants quand ils sont malades.

Loin de moi cette idée, mais qu'il faut apprendre à les soigner comme ils devraient l'être pour éviter toutes ces catastrophes. Apprendre à aider leur petit corps à se délester du misérable héritage que nous leur avons transmis, plutôt qu'à l'enfermer, comme nous en avons pris l'habitude.

Vous citerai-je encore, le cas de Benoît, ce bel et solide enfant de 6 ans. Sur les conseils de Maguy Lebrun, auteur de Médecins du Ciel et de la Terre, sa grand mère me demanda d'aller voir à l'hôpital de Marseille. Sachant que son système immunitaire anéanti serait incapable de conduire la moindre crise à terme, j'ai failli refuser. Pourtant, bien que tout à fait consciente de ce risque majeur, je m'y rendis quand même. Il faisait chaud et même très chaud, en ce soir de juillet dans la chambre aseptisée de Benoît où, bardé de tuyaux, il jouait avec l'eau du lavabo.

Depuis 8 mois, il était à l'hôpital sous traitement intensif.

Mais pourquoi y était-il ?

À l'automne précédent, il avait fait une chute et peu de temps après, il avait pratiquement perdu l'usage de ses jambes. Des examens révélèrent une petite tumeur à l'endroit du choc.

Celle-ci fût enlevée et il retrouva l'usage de ses jambes. D'autres examens plus approfondis, décelèrent un cancer de la moelle.

Comment cela était-il possible ?

Une fois encore, tout ce qu'il y a de plus logique. Très jeune, Benoît avait fait de nombreuses maladies que son jeune parrain, tout frais sorti de la faculté, avait soigné de son mieux. Refoulant du même coup, le lourd héritage toxémique que le corps de l'enfant s'ingéniait à éliminer et qui allait, dans le plus grand silence, accomplir ses prodigieux ravages. Contrairement à son frère qui adorait les fruits, Benoît n'aimait que la charcuterie, les sardines en boîte et tout ce qui n'était pas bon pour lui. Nous démontrant bien que les goûts alimentaires des enfants ne sont pas uniquement dus à leur éducation.

Venant d'arriver à l'hôpital, j'examinais sans indulgence cette chambre stérile à l'odeur répulsive et chimique en me demandant comment on pouvait espérer rétablir des malades dans une telle atmosphère. Et comment on pouvait croire aussi à l'effet bénéfique à long terme des radios et chimiothérapies qui, pour faire disparaître une tumeur, devaient détruire autant de cellules saines, sinon plus que de cellules malades, sans jamais changer quoi que ce soit à ce qui les avait provoquées ?

De toute évidence, ces traitements ne pouvant qu'amoindrir leurs possibilités d'autodéfense et de régénération. Dans une situation aussi dénuée de bon sens, je pensai à **Mirko Beljansky**, chercheur à l'institut Pasteur qui venait de découvrir le moyen de protéger les cellules saines des malades traités par l'artillerie lourde de la médecine classique et qui, loin d'être promu, comme il

aurait dû l'être, venait d'être purement et simplement licencié.

Le rapport financier d'un malade du cancer et du sida n'étant pas à remettre en cause, lui aurait-on répondu, a-t-il écrit dans l'ouvrage qu'il vient de publier. Comment en ces conditions, ne pas se demander de qui on se moque, quand on ose encore quêter pour la recherche médicale.

Quelle recherche, s'il vous plaît ?

Celle qui permet d'améliorer la vie et la santé des malades ou celle qui vire un chercheur comme un malpropre, quand il fait une telle découverte ? Serait-ce le litre de moelle que l'on avait tiré à Benoît en une seule journée pour lui faire une greffe qui n'a jamais été faite et les traitements aussi barbares qu'inutiles qu'il a reçus qui allaient lui apporter la guérison ?

À moins que ce soit la purée de pommes de terre, la merguez calcinée et le yaourt qu'on venait de lui apporter ?

J'étais folle de rage devant ces prétendus aliments qui avaient au moins un avantage, c'est qu'ils étaient stériles. Stériles, peut-être, mais morts, complètement morts et ne pouvant lui apporter aucune énergie, c'était sûr !

Sentant grandir en moi une révolte sans nom, je pensais qu'il fallait vraiment qu'« Il » soit malin pour avoir réussi à nous faire croire que ces choses aussi anti-naturelles, pouvaient nous guérir. Et j'imaginais alors Benoît sous les platanes qui ombrageaient la maison familiale et

suggérai cette éventualité à sa maman, qui ne l'avait pas quitté depuis son entrée à l'hôpital. Elle dû réfléchir et se dire qu'il n'y avait plus rien à perdre puisqu'il était en phase terminale, et 3 jours après, ils étaient à la maison...leur maison.

Ce fût merveilleux de voir Benoît faire sa cabane sous les arbres. Un vrai paquet de bonheur où chacun autour de lui se mit à espérer. Moi la première qui savait pourtant qu'à moins d'un miracle, dés que son corps retrouverait un brin d'énergie, il tenterait de faire une crise d'élimination qu'il ne pourrait conduire à terme et que ce serait la fin. Exactement comme cela s'est passé par ce beau, très beau matin d'été, où tous les siens autour de lui et sa petite main dans la mienne, je sentis le faible courant qui l'animait encore s'en s'échapper, Benoît venait de nous quitter. Pas encore 6 ans !

Dont 9 mois d'horribles souffrances.

N'est-ce-pas cela, l'enfer ?

Benoît nous ayant quittés, voyons maintenant Philippe qui n'avait pas encore 5 ans, lorsque ses grands-parents me l'amenèrent. Balançant lourdement sa tête sur l'une ou l'autre de ses épaules, pendant que ses mains tremblantes, essayaient vainement de saisir le téléphone. En le déshabillant, je fus saisie par une puissante odeur d'urine qui se dégageait de ce petit corps pourtant impeccablement propre. Celle-ci me révélant qu'il était bourré, inondé d'acide, j'investiguai comme d'habitude, dans ses premières maladies qui indiquent toujours quelle

est la plus importante surcharge toxémique de l'enfant et quels sont les systèmes que la Nature a choisis pour tenter de l'éliminer. Tout petit, Philippe avait fait beaucoup de fièvres et de convulsions. Surcharge acide, on ne pouvait s'y tromper. Celle-ci ayant détruit les minéraux de sa charpente osseuse, cela expliquait qu'il ne pouvait tenir debout et supporter seul sa tête.

Il fallait donc dégager ce petit corps de l'acide dans lequel il baignait pour qu'il puisse fixer les minéraux que je lui ferais absorber. Bien entendu, c'est en ce sens que j'établis son traitement que j'accompagnai de 2 bains chauds par jour à prendre avec des plantes que son grand père irait cueillir dans la garrigue pour le faire transpirer.

Il va sans dire, que je lui fis remplacer les fameuses protéines animales par un maximum de fruits et de légumes crus et autant de verres de jus de légumes, riches en minéraux, qu'il pouvait en boire.

Les progrès qu'il fit furent spectaculaires.

En 2 mois, il pu s'emparer du téléphone sans le lâcher et prononcer quelques mots intelligibles. Ses grands-parents étaient aux anges, moi aussi d'ailleurs et après 8 mois de traitement, Philippe embaumant la lavande, le thym et le romarin, il pouvait tenir debout et commencer à marcher seul. Le voyant mieux, sa mère le reprit chez elle, sans continuer le traitement entrepris. Les mêmes causes produisant les mêmes effets, tous les progrès que Philippe

avaient faits, rétrogradèrent et 2 ans après, il fût placé dans un établissement spécialisé.

Fous de chagrin, ses grands-parents se heurtant à la loi, ne purent le récupérer que 8 ans plus tard, où nourri et soigné classiquement, son corps s'était pratiquement pétrifié et paralysé. Dieu sait pourtant qu'il n'avait pas manqué de protéines animales, pas plus que de médicaments et d'opérations. La dernière offerte à sa colonne vertébrale pour l'aider à marcher, n'ayant réussi qu'à le paralyser. Sa grand mère, qui a un mal fou pour déplacer ce grand garçon qui ne peut plus quitter son lit, me disait récemment :

« Il est plus souple depuis qu'il mange, comme vous avez dit. »

C'est hélas, tout ce que l'on peut espérer maintenant. Toutefois, je ne peux m'empêcher de penser que si le traitement entrepris n'avait pas été interrompu, Philippe serait devenu tout à fait normal. Espérons que son exemple puisse servir à d'autres.

Comment ne pas vous parler encore de Florence qui avait 9 ans quand, bavante et les yeux hagards et globuleux, sa maman me l'amena dans une chaise roulante. Elle aussi penchait lamentablement la tête sur l'une ou l'autre de ses épaules. Elle aussi avait été sauvée in extremis, d'une grave maladie.

Tout en lui parlant, j'aperçus une lueur d'intelligence et de bonheur dans le morne regard de l'enfant. Riche

d'espoir, j'établis son traitement qui dépassa toutes mes espérances. Florence qui avait une très belle constitution, reprit de l'énergie avec une rapidité incroyable. Comme c'était prévisible, elle fît peu de temps après une énorme bronchite accompagnée d'une forte fièvre que nous avons traitée selon mes méthodes.

La crise à peine terminée, quelle ne fut pas la surprise de ses parents de l'entendre demander à sortir en tricycle. Nous étions en plein décembre et c'était pour le moins inattendu. Mais ils n'étaient pas au bout de leurs surprises, Florence se tenant plus droite, pédala plus de 3 heures comme elle ne l'avait jamais fait. Ses progrès continuèrent, s'amplifiant comme d'habitude après chaque crise et bientôt, Florence cessa de baver. Son regard devint plus vif et plus précis. Elle se mit à parler plus distinctement et étonna les éducateurs du centre où elle se rendait chaque jour avec les repas que sa maman lui préparait et les compléments alimentaires que je lui prescrivais.

2 ans passèrent avant que la joyeuse adolescente qu'elle était en train de devenir, ne commence à travailler avec plaisir et intérêt sur un ordinateur.

Ayant acquis une vitalité débordante, sa colonne vertébrale vrillée et tordue comme un S, rétrécissant dangereusement son amplitude respiratoire, je conseillai à ses parents de consulter un chirurgien qui pourrait la redresser à l'aide d'une barre articulée comme ils savent si bien le faire et ce fût un véritable succès. Bien que cette paralysie dorsale la condamne définitivement à son fauteuil roulant, Florence ravie, peut enfin se tenir droite et ce qui

n'est pas négligeable, permettre à ses poumons de s'ouvrir pour respirer beaucoup mieux.

Ces quelques histoires ne sont qu'un faible échantillonnage des conséquences de nos inconséquences.

Très récemment j'ai rencontré un superbe enfant, un seigneur qui après une gastro « bien soignée », peu de temps après sa naissance, est devenu un magnifique autiste. Eh oui ! Tout cet empoisonnement qu'il n'a pu évacuer n'ayant eu d'autres possibilités que celle d'envahir son système cérébral dont les merveilleuses petites cellules baignant alors dans « la colle » sont devenues incapables de remplir leurs fonctions.

Ce qui veut dire que si les progrès médicaux semblent avoir vaincu les grandes épidémies et les maladies fonctionnelles, ils ont aussi et c'est beaucoup moins glorieux, fait de nombreux infirmes et contribué au développement des maladies lésionnelles et dégénératives qui se développent de plus en plus. Sans compter les maladies génétiques connues et inconnues que nous ne manquerons pas de découvrir en ces conditions.

LE SIDA

En attendant cet heureux temps, nous sommes bien obligés de constater, que si nous ne faisons plus de crises fonctionnelles, nous faisons de plus en plus de crises lésionnelles, de maladies dégénératives et de maladies génétiques. Sans compter toutes les formes de violences, d'exclusions et de folies douces, guerrières ou suicidaires qui se développent comme elles ne l'ont jamais fait.

Est-ce vraiment ce que nous attendions du progrès ?

Sûrement pas !

Une émission télévisée présentait récemment une maladie nouvelle qui se développe aux États-Unis et commence à apparaître en France. Les enfants qui en sont atteints disait-elle, n'ont pas une minute de repos et d'énormes difficultés à dormir. Ces petits malades sont "hyper actifs". Ce qui est plus adroit qu'hyper excités qu'ils sont en réalité, par l'alimentation démentielle avec laquelle ils sont nourris et les traitements médicaux et répressifs qu'ils reçoivent dans tous les pays civilisés.

Quoiqu'il en soit, hyper actifs ou hyper excités, ils sont traités avec des amphétamines qui, bien qu'elles semblent satisfaire enfants, parents, professeurs, thérapeutes et... laboratoires, n'en

sont pas moins reconnues comme étant de dangereux poisons.

La plus utilisée de ces amphétamines dit le Dr Breggin, est la Ritaline.

C'est un médicament pratique qui calme rapidement les enfants et leur coupe l'appétit, car ils sont souvent boulimiques. Ce médicament est un stupéfiant, une drogue, s'évertue-t-il à dire pour éviter les tristes lendemains qu'il prépare aux enfants qu'il traite. Personne ne semblant ou ne voulant l'entendre, il ne faudra pas nous étonner de voir apparaître de nouvelles maladies provoquées par les gènes qu'ils auront détériorés et que l'on accusera de les avoir provoquées.

Alors qu'ils sont les premières victimes de ces erreurs en cascades, vous pensez peut-être que j'exagère, mais en cela, je ne suis pas la seule et je suis très heureuse de lire ce que le Pr. Joyeux, éminent cancérologue de Montpellier , a écrit récemment dans un article intitulé :

« Nous devons oser dire »

Oui, nous devons oser dire, qu'il ne faut pas rêver et que ce n'est ni demain, ni après-demain que la thérapie génique fera des miracles. Elle est appliquée depuis 10 ans aux États-Unis écrit-il et les résultats sont loin d'être concluants.

Comme toutes les illusions, celle-ci ne pourra nous conduire qu'à d'amères désillusions.

Alors qu'il serait si simple de ne pas en arriver là, si nous commencions par nourrir correctement nos enfants. Ce qui nous éviterait de saborder leurs moyens de protection naturelle chaque fois que leur corps cherche à rétablir son équilibre en faisant de la fièvre, une otite ou une bronchiolite...et que nous en profitons pour bâillonner leur système immunitaire qui veut seulement nous signaler que le seuil de tolérance toxémique de nos enfants est dans le rouge et qu'il est urgent de le faire baisser. Et comme nous avons appris à le faire sous l'influence de la peur et de l'ignorance des lois de la vie, nous lui demandons de se taire et à force de se taire, il finira par devenir muet.

Et c'est ainsi qu'à force de refouler leur toxémie dans leurs humeurs, celles-ci se transforment en un marécage immonde qui pourra nourrir et accueillir ce fameux virus baptisé V.I.H. qui sera accusé d'avoir créé ce fléau que la science a qualifié de Syndrome Immunitaire Déficitaire et Acquis ou S.I.D.A.

S.I.D.A., qu'il allait une fois encore, être beaucoup moins responsabilisant d'imputer au virus, qu'au terrain qui lui a permis de s'installer et de proliférer.

L'observation étant le meilleur des maîtres, il apparaît que tous les séropositifs que j'ai rencontré ou de qui j'ai lu l'histoire, avaient un terrain à forte tendance colloïdale, alors que celui des cancéreux a plutôt une tendance cristalloïdale.

Bien qu'à ce stade les résidus sont tellement mélangés, que le seul moyen de le savoir est de se reporter aux goûts alimentaires du malade qui nous révèlent sans le moindre doute, que les cancéreux adorent la viande et que les séropositifs ont une attirance marquée pour les pâtes, le pain, les pizzas, le riz et les féculents, à l'origine des nombreux rhumes, bronchites, asthmes, angoisses, etc... de leur enfance, qui « bien soignés », ont accumulé colles et viscosités qui allaient en se décomposant, former ce milieu putride que le virus VIH semble particulièrement apprécier.

Comme tout ce qui vit sur la terre, celui-ci ne peut vivre et proliférer sans la nourriture qui est la sienne. Pour bien comprendre, ouvrons une fois encore le grand livre de la nature et imaginons que nous sommes au bord d'un ruisseau de montagne dont l'eau limpide et claire court sur les cailloux et regardons. Quels sont les animaux qui vivent en ce milieu idyllique ? Imaginons ensuite, que nous sommes dans les égouts de Paris ou d'ailleurs et observons les animaux qui y pullulent.

Est-ce que ce sont les mêmes ? Sûrement pas !

Pourtant, dans les deux cas, le milieu dans lequel ils vivent est l'eau. De l' eau qui est particulièrement propre pour les premiers et particulièrement sale pour les seconds.

Cette seule différence permettant aux truites à la chair fine et rose de vivre dans l'eau pure et cristalline des ruisseaux de montagne et aux affreux rats et autres bêtes

immondes de vivre et de proliférer dans l'eau sale et puante des égouts.

Une fois encore, vous trouvez mon raisonnement un peu simple, voire simpliste ?

Alors, mettez les truites dans les égouts et les rats dans les ruisseaux et vous ne tarderez pas à vous rendre compte que les truites perdent la délicatesse de leur chair et que les rats ne tardent pas à changer leur affreux pelage sale et terne pour un pelage plus soyeux et plus brillant qui pourrait s'apparenter à celui des castors.

Ce qui ne peut nous amener qu'à réfléchir sur l'indiscutable influence de la nourriture sur tout ce qui vit, à laquelle le virus V.I.H. n'a aucune raison d'échapper.

N'est-ce-pas dans certains pays d'Asie et d'Afrique, grands consommateurs de riz, de manioc cuits, que l'on compte le plus d'hépatiques ? Le foie, ce grand maître de la digestion des sucres, s'étant joyeusement encrassé avec cette nourriture cuite et hydrocarbonée dont jusqu'au moment où son porteur a été vacciné, il réussissait périodiquement à se libérer par des crises justement appelées de foie.

Mais, n'est-ce pas à ces pays dits sous-développés, que les laboratoires de nos pays civilisés ont "généreusement" offert le vaccin de l'hépatite, qui avait comme seul objectif de les priver de ces précieuses crises qui, même si elles n'avaient rien d'agréables, avaient l'avantage de les libérer de leurs glaires excédentaires ?

Est-ce tellement difficile à comprendre ?

Laissez-moi vous conter cette petite histoire qui se passait à Genève en 1990 et qui, j'ose l'espérer, ne vous laissera pas indifférent.

Des jeunes gens que je connaissais m'ont demandé si je voulais bien m'occuper d'un de leurs camarades atteint du S.I.D.A. qui n'avait pas les moyens de me régler, j'acceptai de voir ce garçon qui avait une trentaine d'années et une belle constitution.

Il me dit tous ses rhumes, ses bronchites d'enfant, asthme y compris. Sa mère aussi était asthmatique quand elle l'attendait. Il me raconta sa dépression d'adolescent qui fut médicalisée et tous les mal-êtres qui suivirent. Ses études d'art, de musique dont il avait fait son métier. Marié et papa d'une petite fille, il me dit aussi que tout allait relativement bien quand l'opportunité d'aller travailler à Hollywood se présenta. Il accepta et y vécut confortablement jusqu'au jour où un examen médical lui révéla qu'il était porteur du VIH.

Choc évidemment !

Heureusement pour lui, sa solide constitution ayant préservé une partie de son instinct, il refusa toute médication.

Au lieu de cela, il prit son sac à dos et s'embarqua pour une côte marocaine, où pensa-t-il, il pourrait finir ses

jours à l'abri du regard de sa femme et de sa petite fille, à qui il ne voulait pas offrir le spectacle d'une fin difficile et douloureuse. Dormant sous la tente, il se nourrit en grande partie avec les fruits qu'il pouvait cueillir dans les plantations, jusqu'au jour où ayant sans doute récupéré assez d'énergie, il fit un bel abcès à l'un de ses genoux.

Par chance, il alla consulter un médecin marocain qui sut l'aider à faire mûrir son abcès et « c'est fou, m'a-t-il dit comme je me suis senti bien quand il a eu fini de couler ».

Tellement bien, qu'il décida de rentrer en Suisse où en retrouvant sa nourriture classique, il fit à nouveau des bronchites à répétition que son médecin traita comme il avait appris à le faire. Triste distinction, il fût élu Président des sidéens de Genève et me dit sa puissante envie de reprendre son sac et de repartir pour la côte marocaine. Ce à quoi, je l'encourageai fortement après lui avoir donné certaines directives sur son alimentation et sur ce qu'il devrait faire en cas de crises d'élimination possibles et souhaitables.

Il partit donc et il ne me donna aucun signe de vie pendant quatre ans. Qu'était-il devenu? C'est une question que je me posais souvent, quant en 1994, au Salon de Médecines Naturelles de Genève, un grand barbu l'air rayonnant, vint vers moi en disant :

« Enfin, je savais bien que je vous trouverais ici ! »

Bien qu'il aie beaucoup maigri, je le reconnus très vite. Il avait un teint de lumière, des yeux vifs et un immense sourire.

«Comme vous me l'avez conseillé, me dit-il, je me suis nourri de graines germées, de fruits et de crudités et cela a été formidable, surtout qu'en plus, c'était économique. Comme vous l'aviez aussi prévu, j'ai fait plusieurs bronchites que j'ai soignées en me purgeant comme vous me l'avez expliqué et ce qui m'a toujours étonné, c'était d'aller aussi bien après chacune d'elles. Mais ce n'est pas tout et c'est pour cette raison qu'il fallait que je vous retrouve, mes derniers examens prouvent que je n'ai plus le virus.

« Je n'ai plus le virus, vous vous rendez compte ? »

Si je me rendais compte, oh ! Combien ! Est-il nécessaire d'ajouter que, comme toutes les maladies, on peut même gai-rire du sida...Si toutefois, comme l'a fait ce garçon, nous avons une solide constitution et conservé suffisamment d'instinct pour comprendre et modifier les erreurs qui l'ont généré. J'ajouterai aussi, qu'étant fragilisé comme tous les malades de ce niveau, il devra obligatoirement se nourrir et s'entretenir naturellement toute sa vie, s'il veut rester en pleine forme.

Une fois de plus, n'y-a-t-il pas de quoi être émerveillé par la simplicité grandiose de l'intelligence de la vie ?

Pour vous éclairer davantage sur cette « maladie » il me semble utile de porter à votre connaissance, un extrait de **La Mafia médicale écrit par le Dr Ghislaine Lanctôt sur «L'origine du V.I.H.».**

Le V.I.H. fut officiellement « découvert » en 1983. Or, certaines personnes se sont penchées sur cette question et ont fait d'étonnantes découvertes qui les ont amenées à conclure que le VIH était une pure création de laboratoire et non la découverte d'un virus déjà existant.

En 1985, Robert Stecker, médecin gastro-entérologue et docteur en pharmacologie a conclu que le sida avait été délibérément provoqué, soit volontairement, soit involontairement, par le biais des essais de vaccination contre l'hépatite B. sur les homosexuels.

Il est également convaincu que le continent africain a été contaminé de la même façon, au moment des campagnes de vaccination contre la variole pour étudier, à la demande de l'O.M.S., les effets de certaines bactéries et de certains virus. Il explique que le VIH ne peut venir de la nature, tant il est différent des autres et qu'il serait le résultat d'un clonage de virus d'animaux qui, inoculé chez l'humain, aurait provoqué une nouvelle maladie. En 1992, Eva Lee Snead, médecin holistique et chercheur, établit la ressemblance des syndromes cliniques du VHI et ceux du

SV 40 des singes verts d'Afrique, qu'on a retrouvés chez certains individus :

«La seule façon dont un humain peut attraper le SV 40 du singe est en mangeant sa chair ou en se le faisant inoculer en même temps qu'un vaccin. On a également trouvé ce même SV 40 dans le vaccin Sabin contre la polio appelée communément la soupe de singe par le milieu scientifique avec lequel on a vacciné des millions d'enfants pendant de nombreuses années.

Or, on a constaté que le SV 40 cause des anomalies congénitales, des leucémies, des cancers et une grave immunodépression semblable à celle du Sida.

Le Dr Snead a montré les relations existant entre les leucémies, le SV 40 et le sida. Pour elle le sida n'est qu'une forme de leucémie. Elle démontre également la responsabilité des vaccins dans l'apparition du sida et dans l'accroissement des leucémies et cancers.

Certains groupes d'homosexuels ciblés ayant été prématurément et secrètement vaccinés contre l'hépatite B. ont ainsi pu développer cette maladie qu'il était plus facile de leur imputer...

(...)

*« **1952**. Réunion à huis clos à Ottawa de chercheurs américains, britanniques et canadiens sur le rétrovirus.*

***1959**. L' O.M.S. dénonce les dangers de l'utilisation des vaccins fabriqués à partir du matériel biologique des singes.*

***1960**. L' O.M.S. signale dans les vaccins, la présence de virus inattendus et indésirables.*

***1960**. On identifie la présence du virus SV 40 dans les cultures de cellules de singe vert d'Afrique et on prend conscience que le SV 40 était présent dans la plupart des vaccins anti-polio à virus vivants fabriqués avant cette date.*

***1961**. La vaccination par virus vivants commence.*

***1963**. On signale un virus "tumorigène"(qui cause des tumeurs) provenant du singe.*

***1963**. On rapporte que le nombre des leucémies a augmenté dans les États où le vaccin anti-polio contenant le SV 40 a été administré.*

***1963**. Début d'un programme de recherches patronné par le C.I.A.(Central Intelligence Agency) et le U.S.Army. Fort Detrick, dans le Maryland, et rattaché à l'Institut National du Cancer (N.C.I.+National Cancer Institute), situé à Bethesda, tout prés de Waschington, la capitale.*

***1964**. Découverte de la présence du virus SV 40 chez des enfants préalablement vaccinés contre la polio par le vaccin Sabin.*

1964. *Constatation que des virus de vaccin (à virus vivants) donnent des maladies malignes. Les problèmes suivant se manifestent de plus en plus dans la population :*

1. *Déficience du système immunitaire.*

2. *Anomalies congénitales.*

3. *Leucémies.*

4. *Maladies malignes chez de jeunes enfants.*

1968. *Des virologues américains installent leur matériel sophistiqué au Zaïre.*

1969. *Nixon annonce son intention de suspendre la fabrication des armes biologiques et de faire détruire les anciens stocks.*

1969. *Début d'une forte relance de la recherche du cancer. Les rétrovirus sont à l'honneur car on sait qu'ils causent des cancers chez les animaux. Pourquoi pas aussi chez l'homme? On réussit rapidement à cultiver ces rétrovirus sur la cellule humaine. On sait cancériser des cellules humaines. On sait fabriquer le cancer!*

1970. *L'O.M.S.(Organisation Mondiale de la Santé) et le N.I.H. (National Institute of Health) décident d'injecter des virus et des bactéries à des enfants, à l'occasion de campagnes de vaccinations, pour mener une étude...*

1971. *Démonstration que le SV 40 cancérise les souris.*

1972. *L'O.M.S. transforme l'étude de 1970 en une étude sur les virus qui provoquent un affaiblissement de la fonction immunitaire.*

1973. *Paul Berg et autres grands de la biochimie exposent les principes généraux d'une nouvelle science. L'ingénierie génétique est née.*

1973. *Isolation d'un nouveau rétrovirus, le BVV (virus du visna bovin).*

1974. *On réussit la transmission héréditaire d'un gène étranger.*

1975. *Robert Gallo, chercheur américain, annonce la découverte du HTLV III et déclare que ce virus déclenche des leucémies dans certains groupes de population.*

1977. *Premier cas d'immunodéficience acquise chez une femme médecin d'Afrique, puis nombreux cas chez les Haïtiens, la population toxicomane, les hémophiles.*

1978. *Vaccination contre l'hépatite B dans la communauté homosexuelle de New York.*

1980. *Vaccination contre l'hépatite B dans la communauté homosexuelle dans 5 autre villes américaines.*

__1980__. Apparition de cas plus nombreux d'immunodéficience qui n'entraient dans aucun cadre préexistant.

__1981__. Début officiel de l'épidémie du S.I.D.A.

__1983__. Découverte officielle d'un rétrovirus que l'on tient responsable du sida. On l'appelle du même nom que la maladie :

C'est à dire Virus d'Immunodéficience Humaine.

__1992__. Malgré les dix années de la recherche la plus intense et la plus coûteuse qui aie jamais été faite sur une même maladie, nous commençons à réaliser combien nous savons peu sur le sida.

L'aspect le plus inquiétant de cette constatation, c'est la possibilité que notre ignorance résulte en grande partie de la foi trop grande que nous avons accordée à la théorie du VIH et de l'attention insuffisante que nous avons prêtée à sa critique.

De plus, chaque année voit se renforcer ceux qui proclament que le VIH seul ne peut causer le sida et que par conséquent, le contrôle du sida doit porter sur autre chose que sur les vaccins, les médicaments et les politiques publiques visant le VIH.

Signé: Robert Root-Bernestein, biochimiste et immunologiste professeur de physiologie à l'Université du Michigan.[1]

Par bonheur, certains médecins commencent à se poser des questions. Espérons qu'ils seront de plus en plus nombreux et qu'un jour, ils comprennent que virus et rétrovirus ne peuvent vivre et se développer que sur un terrain porteur de leur nourriture.

Après 40 ans de lutte intensive et les milliards de milliards d'euros que la recherche a dépensés, il faut bien admettre que non seulement le taux de mortalité du S.I.D.A. n'a pas diminué, mais qu'il a augmenté !

D'où le double échec de la prévention et du traitement médical du cancer.

Échec ? Mais pour qui, sinon pour les malades dont nous avons le choix d'être ou de ne pas être !

1 Note de l'éditeur : Extrait tiré de la Mafia Médicale de Guislaine Lanctôt

OUI, NOUS AVONS LE CHOIX !

À condition bien sûr et c'est la raison de cet ouvrage, de savoir que nous l'avons ou que nous pouvons le retrouver à travers « **LE BON SENS** », celui de la vie et de tous ses bienfaits, qu'intuitivement nous savons tous exister, mais que carencés, empoisonnés et conditionnés, comme nous le sommes, nous n'imaginons même plus exister.

Alors que dans sa grande simplicité et dans son immense splendeur, la vie nous a tout donné pour faire de notre vie un paradis, un véritable paradis.

À condition bien sûr que nous commencions par respecter, les 4 lois de base de notre fonctionnement qui sont :

La respiration, l'alimentation, le sommeil et l'élimination.

Ce qui nous permettra, vous ne pouvez plus l'ignorer, de nous relier aux fréquences de la vie dont l'état de conscience, les idées et les sentiments nous guideront pour notre plus grand bien et celui de tous si elles sont respectées et feront de notre vie un véritable enfer, si elles ne le sont pas.

D'où l'intérêt, l'immense intérêt de commencer par le commencement qui est de prendre le plus grand soin de notre corps. Cet extraordinaire laboratoire qui nous permet d'aimer, de penser et d'agir ! De vivre tout simplement !

Car, s'il est vrai que l'âme nous permet d'aimer et l'esprit de penser et que ces deux fonctions ont toujours été considérées comme supérieures. Il est vrai aussi et même incontestable que pour aimer aussi bien que pour penser, nous ne pouvons nous passer de notre corps et des précieuses cellules qui le composent.

Ce qui veut dire que même si les techniques psychologiques et de développement personnel de tout ordre peuvent être infiniment précieuses dans un moment de difficulté, nous devons bien savoir qu'elles ne pourront jamais, au grand jamais oxygéner et alimenter nos cellules, ni nettoyer les liquides dans lesquels elles baignent. Et qu'en fonction de ces deux éléments que je considère comme fondamentaux, tous nos comportements nous conduiront à une vie en pleine santé, heureuse et réussie s'ils sont respectés. Et à une vie de souffrances de quelque forme que ce soit, s'ils ne le sont pas.

D'où les indications de jeûne et d'abstinence que toutes les religions du monde ont données à leurs fidèles pour élever leur niveau spirituel qui n'est autre que celui d'une longueur d'ondes plus élevée que le jeûne leur permet d'atteindre. Ces précieuses cellules qui en plus de l'entretien de notre corps et de notre liaison avec l'Intelligence Universelle, sembleraient tenir une comptabilité parfaite de nos sentiments, de nos pensées et de nos actes, afin qu'au terme de notre voyage terrestre, elles puissent les mettre en mémoire dans nos corps invisibles appelés âme et esprit.

Ou pour être plus actuelle, dans notre disque dur, afin qu'à notre prochain voyage ou plus précisément à notre prochaine incarnation, nous les retrouvions dans nos bagages appelés génétique ou inconscient.

En accepter l'hypothèse pourrait expliquer la vie d'un jour nouveau et pourquoi sans doute, nous venons au monde si différents.

En accepter l'hypothèse pourrait expliquer l'inexplicable et justifier l'injustifiable !

Ce qui ne nous empêche pas de nous demander, « Qui ? Quoi ? » dans les coulisses, tire les ficelles de cette extraordinaire entreprise qui nous permet de vivre.

LA RESPIRATION

D'où l'intérêt, l'immense intérêt de commencer par le commencement qui, comme nous l'avons vu au début de cet ouvrage, serait d'apprendre à respirer amplement, profondément et consciemment le plus souvent possible. Et comme nous venons au monde et le quittons dans un souffle, nous sommes bien obligés de constater l'importance de la respiration sans laquelle, nous ne pourrions vivre plus de 3 minutes.

Sauf les grands yogis et les pêcheurs de perles des îles Fidji qui la pratiquent de façon intensive et qui peuvent vivre sans respirer 6 minutes et plus...

La respiration est chargée d'oxygéner le sang veineux qui arrive aux poumons par l'artère pulmonaire pour en repartir rouge vif et rutilant par l'aorte qui se divise en plusieurs branches, puis en artérioles et en capillaires pour alimenter les plus infimes cellules de notre corps. Selon notre capacité respiratoire qui peut varier de 10 à 30 mètres cubes par jour, l'oxygénation de notre sang aura une incidence toute particulière sur la vie de nos cellules et par voie de conséquence, sur tous nos comportements.

L'air contient environ 20% d'oxygène et 70% d'azote. Il contient également de nombreux gaz secondaires tels que l'anhydride carbonique (mélange d'oxygène et de carbone) hydrogène et gaz rares (néon, krypton, hélium, xénon, argon) des traces d'acides nitreux et nitriques, d'ammoniac et vapeur d'eau ainsi que des arômes, issus des plantes, sans oublier le prâna des Hindous que nous appelons

« biotons » en naturopathie et que les adeptes du Qi Kong utilisent plus que bénéfiquement.

Générateurs de vie, les « biotons » entretiennent la « force vitale » dont le siège est dans les glandes endocrines et le système nerveux.

Tel est selon P.V. Marchesseau, fondateur de l'école de naturopathie, l'air naturel, que nous devrions respirer.

Hélas, celui des concentrations urbaines et industrielles, contient une quantité de gaz carbonique, (CO^2) d'acide formique, de composés chlorés, sulfurés, de suie et de goudron brûlés et bien d'autres poisons, supérieure à la normale.

On dit qu'il est pollué.

Il contient aussi les poussières que nous voyons dans un rayon de soleil et les duvets, poils, moisissures, spores et toutes sortes de staphylocoques, streptocoques et bacilles. En plein Paris, on note 1000 bactéries par mètre cube d'air à 8 heures du matin place de l'Étoile et prés de 100.000 vers 18 heures. Inutile de dire que cet air est totalement impropre à la vie humaine. À la campagne, le taux des microbes est pratiquement nul comme en pleine mer et au dessus de 2000 m. où nous dirons qu'il est aseptique. En se concentrant, l'oxygène peut se transformer en ozone (1mg. pour 100 mètres cubes d'air) qui s'accroît dans les campagnes, les forêts, sur les hauteurs, au bord des

sources et des cascades, le matin au lever du jour, quand les oiseaux chantent et après les pluies d'orage, etc.

Les pointes de pollution atmosphérique empêchent certaines radiations bénéfiques de passer, elles retiennent les gaz toxiques à la surface de la terre et désorganisent les climats.

Plus que tout organe, le cerveau est un grand consommateur d'oxygène.

C'est pourquoi les intellectuels ont encore plus besoin que les autres de s'astreindre à une culture physique respiratoire. Comme d'ailleurs, chacun de nous devrait le faire en respirant le plus consciemment, le plus profondément, le plus amplement et le plus souvent possible.

L'idéal bien sûr, étant de respirer dans l'air pur et ensoleillé ou dans un milieu riche en effluves parfumées ou en ions négatifs.

Ne pas confondre les ions négatifs avec les ions positifs qui sont des atomes qui ont perdu la totalité ou presque de leurs électrons périphériques. Or, la vie en ville, les maisons en ciment, l'isolement de la forêt, la perte de contact avec le sol, les courants induits, les rassemblements d'individus et l'alimentation morte, cuite et chimique, tendent à positiver les êtres humains que nous sommes et qui se fragilisent de plus en plus en perdant leurs « ions négatifs ».

Heureusement, nous avons le moyen de les recharger par des courants électriques spéciaux, des bains de siège, la marche pieds-nus sur la terre ou dans la rosée, la consommation de végétaux crus et par les arômes qui semblent être un des plus sûrs moyens de transfusion d'électrons. D'où la nécessité, surtout en hiver, de respirer dans une pièce riche en aérosols faits avec des huiles essentielles naturelles et aromatiques.

Cet air améliore notre santé et favorise la guérison des malades.

Par contre, il faut savoir qu'une insuffisance respiratoire ne permet pas d'absorber suffisamment d'oxygène et que la respiration d'air pollué ne permet pas de rejeter le gaz carbonique. En d'autres termes, que l'un et l'autre ne permettent pas d'assurer l'oxydoréduction, indispensable à la croissance et à la durée de vie des êtres vivants.

Provoquant ainsi une lente asphyxie qui aura une incidence plus que néfaste sur notre santé...

Ceci dit, devons-nous respirer par la bouche ou par le nez ?

L'inspiration doit normalement se faire par les narines bien ouvertes et la bouche close. C'est la règle à l'état de repos ou de mouvements lents et non violents ne sollicitant pas une activité pulmonaire intense. Elle est discutée par

tous ceux qui s'occupent de santé (**kinésithérapeutes, professeurs d'éducation physique, de yoga, de danse, de Kung-Fu**) Pour certains, elle doit se faire bruyamment par la bouche légèrement entr'ouverte, (**culturistes, sportifs**). Pour d'autres, elle doit se faire exclusivement par le nez, (**yogis**).

En réalité, ils ont tous tort... et raison à la fois.

Car la bouche n'est pas qu'un organe pré digestif, elle est aussi un organe phonateur. Or, parler, chanter, tousser sont des actes d'expiration et comme l'expiration par le nez ne permet qu'un débit relativement faible, nous faisons instinctivement appel à la bouche, dont l'ouverture libératrice est 6 à 10 fois plus importante que celle du nez.

Toutefois, cette mesure d'urgence qui assèche, refroidit et anémie la muqueuse nasale en la privant de chaleur humide, ne doit être utilisée que dans les cas de grand essoufflement.

C'est pourquoi, il est préférable de respirer et d'expirer par le nez qui est tout spécialement conçu pour cette fonction.

Le nez, dont l'intérieur est tapissé d'une épaisse muqueuse riche en poils, vaisseaux sanguins, glandes et filets nerveux qui sont en même temps filtre, désinfecteur, calorifère et humidificateur de l'air que nous respirons. Le nez est également équipé d'un subtil clavier sensitivo

moteur en relation avec tous les points du corps par le truchement du système sympathique, sur lequel l'air agit non seulement comme un vitalisant et un stimulant, mais comme un signal d'alarme à travers l'odorat.

Raison pour laquelle, devant les multiples fonctions de la respiration nasale, on entrevoit aisément les inconvénients d'une respiration buccale.

Le cerveau olfactif, (cerveau du nez) ne sert pas uniquement à sentir les odeurs, il sert aussi à l'établissement de la prudence, du discernement et de la conservation de l'espèce.

C'est pourquoi l'ablation, la cautérisation ou la modification de certains points du nez peuvent amoindrir ou abolir certains instincts de protection.

Le cerveau nasal est une des clés de l'intuition et de la prémonition.

D'où probablement les expressions comme : avoir du nez ou fonctionner au pif...

La perméabilité nasale joue un rôle très important dans la croissance et la santé de l'enfant. Ce qui explique que les enfants qui respirent par la bouche (ceux dont l'appareil respiratoire et particulièrement le nez, sont encombrés de viscosités plus ou moins desséchées) ont un ralentissement du développement de l'encéphale.

Une respiration profonde et complète, apaise et met le psychisme en état de détente et de rêve. Elle recharge les accus nerveux.

Raison pour laquelle, bien qu'il soit de plus en plus difficile de respirer dans les grandes villes, où l'air pollué et la sédentarité font de nous des asphyxiés permanents, nous nous entraînerons journellement à une culture physique respiratoire, que nous ferons à l'air pur, si nous le pouvons ou à défaut, dans une pièce ionisée avec des huiles essentielles qui sont toutes revitalisantes, bactéricides, émonctorielles et ionisantes.

De nombreuses méthodes de respiration nous sont proposées. Mais nous resterons prudents, quant à la pratique de certaines techniques très poussées qui pourraient en fait d'illumination, nous conduire à un désastre. Non pas, parce qu'elles ne sont pas bonnes, mais parce que l'énergie produite par la respiration, comme celle produite par l'alimentation vivante et les compléments alimentaires, peut provoquer des crises d'élimination psychologiques ou mentales très bénéfiques si elles sont maîtrisées et avoir de graves conséquences, si elles ne le sont pas.

D'où la nécessité de ne pas s'aventurer dans ces méthodes de haut niveau, sans une judicieuse préparation et un guide compétent.

Jusqu'à présent, nous avons cru que l'aliment était aussi indispensable à nos cellules que l'oxygène. Actuellement et selon les méthodes du prânisme et du

respirianisme (voir sur internet), l'oxygène serait plus important que l'aliment, puisque selon des techniques de respiration très poussées, **les sujets qui les pratiquent peuvent se passer de boire et de manger.**

Même si cela est possible, avant d'en arriver là, contentons-nous de nous appliquer à respirer chacun à notre rythme, le plus souvent et le plus amplement possible...

Surtout lorsque nous sommes la proie d'idées basses, sombres, noires et en tous cas douloureuses, angoissantes et destructrices ou que pour quelque raison que ce soit, nous avons mal au cœur ou à quelque endroit de notre corps. La pratique aidant, nous nous rendrons vite compte que si nous nous appliquons à faire quelques bonnes respirations, nous verrons qu'en peu de temps, la souffrance ne demande qu'à disparaître.

L'apport d'oxygène procuré par la respiration, permettant à nos cellules d'accéder à une longueur d'ondes plus élevée, nous aurons un état de conscience supérieur, des sentiments nobles et élevés, des idées claires et constructives et l'énergie pour les réaliser.

Nous savons tous que lorsque une situation s'améliore, nous pouvons « enfin respirer ».

D'où l'intérêt, l'immense intérêt de prendre conscience de l'importance de la respiration et de nous appliquer le plus souvent possible au cours de la journée à respirer le plus profondément et le plus amplement possible.

En commençant dès notre réveil par une bonne séance de respiration et en continuant si possible dehors où comme nous le verrons plus loin, nous en profiterons pour remercier la vie de toutes les richesses qu'elle nous offre...

Ce qui aura une incidence des plus positives sur notre journée !

CLASSEMENT ALIMENTAIRE

Selon les travaux du Dr Bordeaux Szekely que je considère comme la référence la plus sûre en matière nutritionnelle, nous classerons les aliments en quatre catégories qui n'ont strictement rien à voir avec la classification habituelle basée sur leur teneur en protéines, lipides, glucides et calories, mais sur leur capacité à engendrer la vie, à la soutenir, à la ralentir ou à la détruire.

Aliments qu'il a appelés :

- Biogéniques, quand ils engendrent la vie.
- Bioactifs, quand ils la soutiennent.
- Bio-statiques, quand ils la ralentissent.
- Biocidiques, quand ils la détruisent.

À tout seigneur, tout honneur, nous commencerons par les aliments biogéniques (qui veut dire en grec, générateur de vie).

Les aliments biogéniques sont exclusivement ceux que la nature nous offre et tels qu'elle nous les offre. Ce sont nos aliments originels et ceux que nous pouvons consommer sans la moindre transformation. En plus de l'eau naturelle et pure, ce sont les fruits et légumes non traités et consommés crus, de suite après la cueillette. Ce sont aussi les jeunes pousses et graines germées qui,

toujours selon Szekely, sont des aliments de la plus haute valeur énergétique.

D'après ses recherches, les graines germées ont été la nourriture des Esséniens, qui avaient une santé, une joie de vivre et une spiritualité incomparables. Toujours selon lui, les jeunes pousses et graines germées sont capables de synthétiser des composés biologiques qui remplissent des fonctions supérieures, telle que la destruction des toxines engendrées par de mauvais aliments. Elles renforcent le transport sanguin et intra cellulaire de l'oxygène, accroissent le métabolisme et la régénération cellulaire, stimulent la résistance biologique et favorisent les processus naturels d'auto-guérison que Pline l'Ancien appelait la « vix médicatrix naturae » (**puissance régénératrice de la nature**).

Avec ces aliments de tout premier ordre, nous évitons la destruction des enzymes et la détérioration de certains acides aminés et protéines alimentaires par la cuisson qui fabrique, nous ne l'ignorons plus, des substances toxiques. Nous évitons aussi la destruction des vitamines par le conditionnement, l'adjonction de substances artificielles et la suppression de substances alimentaires naturelles.

De plus, ces aliments ont l'énorme avantage d'être digérés sans créer de leucocytose, sorte de leucémie digestive due à l'augmentation de globules blancs dans le sang, qui se produit toujours après ce que nous avons l'habitude d'appeler « un bon repas » fait d'aliments anti spécifiques et cuits (somnolence après le repas).

Ce qui fait qu'avec cette alimentation exceptionnelle, les globules blancs restent intacts et disponibles pour assurer nos défenses immunitaires.

Les graines germées sont aussi l'aliment le plus économique qui soit.

Un demi kilo de graines produit plus de quatre kilos de graines germées. Une cuiller à soupe de graines d'alfafa en produit deux cent cinquante grammes. Qui dit mieux ? Elles ne demandent que quelques minutes d'attention matin et soir, pour nous offrir une récolte tous les deux ou trois jours.

Leur vitesse de récolte les porte directement du pot au saladier en quelques minutes. Elles ne demandent aucun équipement à part un ou deux germoirs[2]. N'importe qui peut faire germer des graines. Ni l'âge, ni la condition physique ne sont des facteurs limitatifs. Elles sont le moyen le moins onéreux d'apporter à chacun les éléments biogéniques, riches en minéraux, enzymes, vitamines, et protéines dont il a besoin.

Quelques faits expérimentaux.

Dans 40 gr. d'avoine germée, on trouve 15 mg. de vitamine C, soit plus que dans une quantité correspondante de melon, de cassis ou de myrtilles.

2 Note de l'éditeur : Germoirs et graines biologiques à germer en gros conditionnement sont en vente notamment sur www.biovie.fr

Après 72 heures de germination des graines de soja, on constate une augmentation de la vitamine C. de 553%.

Après quelques jours de germination du blé, sa teneur en vitamine C. a augmenté de 600%.

Les graines germées d'avoine augmentent leur quantité de vitamine B. de plus de 1300%. Quand les jeunes pousses vertes surgissent de la graine, l'augmentation est de plus de 2000%.

Le Dr. Burkodler a également constaté les augmentations suivantes : Pyridoxine (vit. B. 6.) 500%, acide pantothénique 200%, acide folique 600%, biotine 50%, inositol 100%, acide nicotinique 500%.

Le Dr. Jr. Pottinger en Californie, déclare que les légumineuses germées et les graines germées contiennent des protéines de première qualité. Les techniques de germination sont extrêmement simples et vous les trouverez en même temps qu'une quantité de recettes et présentations dans « **GRAINES ET POUSSES GERMÉES** » de Marcel Monnier ou encore « **MANGER SOLEIL** » aux éd. Soleil.

Cette alimentation simple et naturelle développe nos propres forces de guérison et par la force d'auto-régénération qu'elle communique à notre organisme, celui-ci produira des anticorps efficaces contre les infections, la réparation des fractures osseuses ou la guérison des plaies. Cette nourriture est non seulement riche et savoureuse,

mais elle est incontestablement la plus économique qui soit.

C'est pourquoi, avec les fruits et les légumes crus, les pousses et graines germées sont véritablement le super carburant de notre corps. Elles se digèrent parfaitement et nous apportent un maximum d'éléments nutritionnels et énergétiques en laissant un minimum de résidus.

Énergie + Propreté cellulaire = Santé

Bien que ces aliments aient toutes les qualités souhaitées, nous mangeons plus facilement **ceux que Szekely a appelés bio-actifs.**

Comme les fruits et légumes traités que nous trouvons couramment et que nous mangeons souvent longtemps après la cueillette et parfois cuits ou conservés par la stérilisation, la pasteurisation et la congélation. Ce sont aussi les légumes lacto-fermentés, les algues, les fruits de mer à ne pas confondre avec les crustacés, le miel, les levures, les eaux minérales en bouteille et les infusions. Bien qu'ayant perdu une partie de leur énergie, ces aliments restent quand même très favorables à notre santé.

Ensuite il y a les aliments bio-statiques que je dirai de tolérance.

Comme les pommes de terre et tubercules cuits au four ou à l'eau, les châtaignes, les céréales complètes, les pâtes, les pâtisseries et le pain complets. Les œufs peu cuits, le lait caillé, les yaourts bulgares, les fromages frais

ou bleus, le poisson sauvage, la volaille biologique, les graisses et margarines végétales, les pâtés végétaux, les champignons cuits, le sucre roux, le lévulose, le sirop d'érable et tous ces aliments complets et naturels, particulièrement conseillés dans le végétarisme du XX^{e} siècle.

À ce propos, permettez-moi, de vous donner la définition du mot « végétarien » que j'ai trouvée dans un livre de cuisine classique.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, végétarien ne vient pas de végétaux, mais de l'adjectif latin « végétus » qui veut dire « bien portant ». Le régime végétarien serait donc le régime idéal pour être bien portant. À l'exclusion de tous les produits animaux cadavériques, ce régime offre beaucoup de variété. La valeur des végétaux est très intéressante. Ils fournissent aussi bien des calories, que de l'azote et quand ils contiennent de l'huile ou du sucre, leurs déchets se réduisent principalement à de la cellulose utile au bon fonctionnement de l'intestin, à du gaz carbonique et à de la vapeur qui sont inoffensifs, ainsi qu'à très peu d'urée, s'ils sont azotés.

Nous continuerons en disant que les végétaux fournissent également les si précieuses vitamines dont la privation entraîne des troubles graves, comme les maladies par carence.

Autre avantage, ils s'altèrent moins vite que les aliments animaux et les produits de cette altération sont

moins dangereux que les ptomaïnes qui se forment dans les tissus animaux. Pour finir, nous dirons que les légumes sont moins chers qu'un morceau de viande équivalent sur le plan nutritif.

Vous dire combien cet article m'a étonnée est inutile.

À part le poisson qu'ils pêchent et mangent frais, on pourrait dire que cette alimentation est très proche de l'alimentation Crétoise, réputée pour la bonne santé des habitants de cette île, même si cette alimentation n'est pas encore parfaite.

Szekely a appelée biocidique l'alimentation que, sans le moindre scrupule, j'ai qualifiée de meurtrière.

Parce qu'aussi bien qu'avec n'importe quelle arme, elle finit par nous rendre malade et nous faire mourir. Cette alimentation est celle des pays riches, civilisés et industrialisés. Elle comporte les viandes rouges, les gibiers, les charcuteries, les crustacés comme le homard, les langoustes et crevettes qui sont les charognards de la mer et tous les vins et alcools qui les accompagnent.

Elle comporte également les céréales raffinées, cuites et leurs dérivés, comme le pain blanc, le riz blanc, les pâtes, les pizzas et toutes les viennoiseries. Ainsi que tous les hamburgers, beignets, frites et fritures de tout ordre. Elle comporte aussi toutes les volailles, œufs et poissons d'élevage ainsi que les huiles et margarines hydrogénées, le

beurre, la crème, les fromages et tous les produits laitiers et industrialisés. Sans oublier le sucre raffiné et tous ses dérivés que nous trouvons dans les pâtisseries, confiseries, confitures, chocolats, glaces...toutes les boissons gazeuses, sucrées, parfumées chimiquement ou excitantes comme les sodas, le café, le thé, le vin et tous les alcools à l'origine de pratiquement tous les drames de l'humanité. Sans oublier les conservateurs et produits de synthèse, ionisés ou génétiquement transformés.

De toute évidence, ce sont les aliments ou prétendus tels que l'industrie alimentaire nous propose couramment et que nous avons tout intérêt à remplacer par des aliments de tolérance, en attendant de nous habituer à manger de plus en plus d'aliments vivants, naturels, que la nature nous offre si généreusement au moment où nous en avons le plus besoin et tels qu'elle a prévu que nous les mangions.

Autrement dit le plus frais et le plus crus possible, afin de **vivre en pleine forme et heureux le plus longtemps possible**, comme nous le souhaitons tous.

COMMENT PASSER À L'ALIMENTATION VIVANTE ?

Étant donné que notre alimentation habituelle est tellement différente de notre alimentation originelle, il se peut que même si vous avez envie de la retrouver, vous vous demandiez comment et par quoi commencer.

Peu importe, l'important est de commencer par ce qui vous tente le plus et de faire comme le montagnard qui même s'il ne monte pas tout droit au sommet de la montagne, ne perd jamais le sommet de vue.

Autrement dit, d'accepter vos défaillances, sans oublier pour autant que votre corps est conçu pour fonctionner avec les aliments que la nature a prévus pour lui et tel qu'elle l'a prévu. Ce qui vous permettra de progresser vers une alimentation de plus en plus vivante et de découvrir ou de retrouver le bien-être qui l'accompagnera automatiquement.

Sauf évidemment, si vous avez de réels problèmes de santé et qu'en ces conditions, il est indispensable de vous faire suivre par un thérapeute expérimenté.

Par contre, si tel n'est pas le cas et que vous n'avez pas envie de changer radicalement votre alimentation, le mieux serait de commencer par votre petit déjeuner. Au lieu de prendre du café, du thé ou du chocolat qui ne sont pas des aliments, mais des excitants, vous commencerez par un grand verre d'eau chaude, tiède ou froide selon vos goûts, dans laquelle si vous la préférez chaude, vous pourrez

mettre quatre gouttes d'huile essentielle de cannelle, une de girofle, un peu de miel et du jus de citron qui vous feront une boisson tonique trés agréable. Ou un grog gingembre, citron, miel et eau chaude très agréable pour commencer la journée.

Si vous préférez l'eau froide, vous pouvez ajouter une ampoule de jus d'ortie, de prêle, de ginseng, de plasma de quinton, selon vos besoins.

J'imagine que vous comprendrez facilement qu'il n'est pas normal d'avoir besoin d'un coup de fouet, autrement dit d'un excitant comme le café ou le thé après une nuit de sommeil, pour démarrer votre journée.

Étant donné que cette façon de faire est tellement habituelle, il se peut que dans un premier temps, vous n'ayez pas envie de la changer.

En ce cas, la seule chose que je vous demande est de prendre votre thé ou votre café après vous être régalé de vos fruits préférés que vous mangerez tels quels ou mixés en purée ou en smoothies.

Voir les recettes de www.santenaturopathie.com

Combien de fruits puis-je manger ?

Sachant que les fruits que vous aimez le plus, sont ceux dont vous avez le plus besoin, mangez tous les fruits

que vous aimez en les salivant le mieux possible et en vous régalant.

Votre corps vous dira stop dès qu'il aura reçu ce dont il a besoin.

Ce qui n'est absolument pas le cas avec les aliments cuits ou transformés que nous pouvons boire ou manger bien au delà de nos réels besoins. Pour la simple et bonne raison que devant ces prétendus aliments, nos cellules fonctionnent à l'envers et se mettent à aimer, demander et exiger les produits mêmes qui fabriquent les poisons dans lesquels elles baignent.

Ce qui veut dire que si nous aimons le raisin, nous pouvons en manger autant que nous le trouvons bon, alors que si nous aimons le vin qui est du raisin transformé, nous risquons d'en boire plus que de raison et même davantage. Mais revenons à votre petit déjeuner.

Vous aimez les oranges, les kiwis, les pamplemousses, le citron et tous ces fruits que l'on dit acides ? Ne vous en privez pas car si vous les aimez, c'est que votre corps en a besoin et sera heureux de s'en servir pour désacidifier votre sang.

Eh oui, ces fruits que l'on dit acides, sont d'excellents destructeurs et solvants d'acide urique...

Donc, écoutez votre corps et offrez-lui les fruits qu'il préfère.

Si vous les aimez également, vous pouvez les accompagner de quelques dattes, figues ou fruits secs sucrés que vous mangerez nature ou que vous aurez mis à tremper la veille au soir dans un peu d'eau. Leur sucre qui n'a strictement rien à voir avec le sucre industriel, est votre plus grande source d'énergie.

Préférez-vous les pommes, les poires, les bananes?

Vous pouvez les manger seules, mais aussi accompagnées de noix, des noisettes, d'amandes et de quelques fruits secs sucrés si vous les aimez.

Préférez-vous les cerises, les abricots, les pêches et les brugnons ?

Ces fruits sont très suffisants à eux seuls et nous conviennent parfaitement à la saison où la nature nous les offre.

Par les jours de grand froid, vous aurez peut-être envie d'un petit déjeuner chaud?

Qu'à cela ne tienne! Par personne, mettez 6 à 8 petites dattes ou 2 à 3 grosses dattes type medjool, sans les noyaux bien sûr dans le bocal du mixer ou blender avec une bonne poignée de noix de cajou ou de noisettes, de noix de Grenoble ou d'amandes que vous mixerez à sec, pendant que vous ferez chauffer l'eau que vous verserez en

douceur dans le blender, tout en continuant à mixer cette préparation qui vous régalera.

Mais je vais mourir de faim, rien qu'avec des fruits !

Laissez-moi rire ! Les fruits sont nettement plus énergétiques et nutritifs que les tartines de beurre et de confiture que vous prenez habituellement et en plus d'une digestion facile et du peu de résidus éliminables qu'ils vous laisseront, ils vous apporteront une énergie considérable.

Mais je vais grossir en mangeant des fruits !

Sûrement pas ! Je peux vous assurer que les plus belles cures d'amincissement que j'ai faites, l'ont été avec des fruits et même avec des bananes. Ne confondez pas, s'il vous plaît les sucres vivants et énergétiques des fruits avec les sucres morts, empoisonnés et inertes des hydrates de carbone de l'industrie.

Oui mais, depuis que j'ai fait ma gastro-entérite, mon médecin me les a interdits!

Bien sûr et il avait deux bonnes raisons pour cela. La première est que la faculté ne lui a pas appris qu'une gastro-entérite est la manifestation d'une alimentation incorrecte et que ce n'est pas la gastro qu'il faut arrêter,

mais aider votre corps à se libérer de toutes les saletés qu'il essaie d'éliminer...

Et la deuxième, c'est que les fruits et les légumes crus sont des éléments vivants, donc actifs qui, au lieu d'augmenter votre capitonnage intestinal comme le font les aliments morts que vous mangez habituellement, ont le pouvoir de l'éliminer.

D'où les gonflements et spasmes ou coliques prémices d'éliminations intempestives qu'ils risquent de vous procurer pour votre plus grand bien. Coliques qui s'arrêteront dès que cessera leur récurant travail. Celui-ci pouvant demander plusieurs semaines et même davantage.

À la suite de quoi, vous pourrez manger autant de fruits et de crudités que vous voudrez, sans la moindre incommodité.

Si vous êtes dans ce cas, je vous recommande de commencer vos repas, non pas avec des crudités comme vous le ferez par la suite, mais avec des légumes lactofermentés qui faciliteront ce nettoyage tout en réparant votre flore intestinale de façon étonnante.

Quoiqu'il en soit, vous devez savoir que les fruits sont de grands seigneurs qui n'aiment pas la promiscuité. Et qu'au lieu de les prendre en dessert comme vous le faisiez jusqu'alors, il serait sage d'apprendre à faire des repas de fruits.

Quand ?

Chaque fois que vous en avez envie, au petit déjeuner, à midi, ce qui est extrêmement pratique si vous travaillez à l'extérieur ou au repas du soir si vous avez des problèmes de sommeil.

Est-ce que je peux les mélanger entre eux ?

Bien sûr, il suffit d'observer les grands singes qui ont le même système digestif que nous et de voir qu'ils mangent indifféremment des fruits, des feuilles tendres ou des racines au fur et à mesure qu'ils les trouvent. Pardonnez-moi de nous comparer à ces animaux, mais étant donné que nous avons le même système digestif, c'est que nous devons manger de la même façon.

Même moteur, même carburant, n'est-ce-pas ?

Quels sont les meilleurs fruits ?

Il n'y a pas de meilleurs fruits. Par contre, il y a ceux qui sont les meilleurs pour vous qui comme vous le savez maintenant, sont ceux que vous aimez le plus.

Rappelez-vous que votre instinct alimentaire ne fonctionne bien qu'en face de végétaux crus et naturels et que c'est le meilleur laboratoire que vous puissiez avoir. Donc, si vous aimez les pommes, mangez des pommes et si vous préférez les bananes ou les kiwis, mangez des bananes ou des kiwis tant que vous les trouvez bons. Car

dès que votre corps aura ce qu'il lui faut, vous n'en aurez plus envie.

C'est tellement merveilleux de se dire que chaque fruit, chaque légume et chaque plante est une composition biochimique que nos goûts ont pour mission de détecter afin de satisfaire nos besoins physiologiques.

Personnellement, plus je comprends les règles de la vie, plus je me dis que tout a été fait pour notre bonheur et qu'il faut vraiment être déphasés pour être malade, souffrir, et être mal-heureux comme nous le sommes.

Chacun de nous étant un être particulier, les fruits et légumes que nous trouvons bons et même délicieux, peuvent ne pas plaire, donc ne pas convenir à d'autres personnes. D'où l'intérêt de ne pas imposer nos goûts à qui que ce soit !

Autre chose, s'il est facile de manger des fruits crus, comment faut-il manger les légumes ?

Crus le plus possible, cela va sans dire. La première habitude à prendre, étant de commencer tous nos repas avec des crudités que nous assaisonnerons selon nos goûts et possibilités avec des plantes aromatiques comme le persil, la ciboulette, les cébettes, le cerfeuil, l'estragon, le basilic, la marjolaine, la menthe, la coriandre...qui non contentes d'enchanter notre palais, favoriseront également

notre digestion tout en évitant les putréfactions intestinales.

Oui, mais les plantes aromatiques fraîches, ça coûte cher.

C'est vrai, mais en réalité, elles coûtent bien moins cher que le fromage et la viande ou le chocolat, l'alcool et le tabac, qui loin de contribuer à l'entretien de votre santé, ne font que la détériorer.

D'autant plus que rien ne vous empêche de les cultiver dans votre jardin, sur votre balcon ou même dans un grand bac derrière une fenêtre. Ce qui, en plus de leur délicat parfum, vous permettra d'avoir la plante qu'il vous faut au moment où vous en avez besoin.

Justement, comment faut-il les assaisonner ?

Avec de l'huile de première pression à froid, cela va sans dire, qui pourra être d'arachide, de tournesol, de sésame, d'olives, de noix, de carthame...et, ou avec de l'avocat, des noix, des olives noires...(les vertes devant être le plus souvent, désamérisées chimiquement).

Les corps gras végétaux étant indispensables au fonctionnement de nos cellules cérébrales. Vous ajouterez bien sûr, un peu de sel marin ou de plantes comme trocamare ou herbamare, un filet de citron ou quelques petits morceaux d'oranges ou de pamplemousses qui

affineront délicieusement votre salade. Sans oublier l'ail qui est le grand seigneur des cristalloïdaux et l'oignon finement coupé, qui est celui des colloïdaux.

Oui, mais je vais sentir l'ail et l'oignon !

C'est vrai, mais seulement tant que vos sécrétions digestives perturbées seront incapables de digérer ces précieux condiments. La première chose à faire n'étant pas de les supprimer, mais de les doser et de cesser d'abîmer vos sécrétions digestives avec du vinaigre, de l'alcool et quantité d'autres prétendus aliments. D'autant plus qu'il vous suffira de prendre une ou deux gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée ou de votre plante préférée à la fin du repas pour neutraliser leur odeur.

Oui, mais les salades et les crudités me ballonnent et me déclenchent des colites !

C'est un fait certain, puisqu'au début de votre transition alimentaire, leur énergie en a profité pour nettoyer la crasse, la calamine laissées par vos aliments cuits que n'ayant pas pu éliminer, votre corps a tapissé, filmé en quelque sorte à l'intérieur de votre tuyauterie intestinale.

D'où les ballonnements et gaz qu'en gonflant pour se décrocher et partir dans vos selles, cette crasse vous procurera. En même temps que cet état que l'on appelera colite et chercherons à arrêter en ne mangeant que des aliments cuits et morts, ne pouvant qu'augmenter votre

capitonnage et empêcher vos intestins de retrouver leur bénéfique fonction...

C'est pourquoi, en ce cas, il sera souhaitable de remplacer vos crudités par un verre de jus de légumes fraîchement pressé ou mieux encore, par un verre de jus lacto-fermentés pour régénérer votre flore intestinale. Et continuer votre repas avec des légumes lacto-fermentés dans l'idéal, comme la choucroute crue et pratiquement tous les légumes lacto fermentés qu'il vous sera très facile de faire en suivant les recettes que vous trouverez sur internet en tapant: recettes de légumes lacto-fermentés.

Dans la mesure où vous n'êtes pas encore prêt à faire une totale transition alimentaire, vous continuerez en prenant des légumes décrudis, comme les font les asiatiques, ou cuits à la vapeur, au four ou à l'étouffée dans un premier temps que vous pourrez compléter avec des œufs le moins cuits possible, ou un peu de poisson ou de volaille.

Pour toutes les personnes à tendance douloureuse, les jus de légumes sont les meilleurs reminéralisants que vous puissiez offrir à votre corps. Pour la bonne et simple raison que les légumes sont constituées de minéraux et que, comme on ne mangerait pas suffisamment de crudités, l'apport journalier d'un verre ou deux de jus de légumes en plus de vos salades et crudités, doublera l'apport minéral.

D'où l'intérêt des jus de légumes et pas celui des fruits qu'il est souhaitable de manger entièrement.

Ce qui ne veut pas dire qu'il ne faut pas mettre un peu de pommes, d'oranges ou de fruits pour adoucir vos jus de légumes auxquels pour les améliorer, vous pouvez ajouter des plantes aromatiques, du gingembre, du curcuma et bien sûr des orties vertes et piquantes si vous pouvez en trouver...

Les orties sont l'antidote du café...Elles sont les plantes anti dépression les plus merveilleuses...Et elles ne coûtent pas cher !

Alors régalez-vous !

Faut-il seulement consommer des fruits et des légumes biologiques ?

Ce serait l'idéal, bien sûr. D'abord, il faudrait pouvoir se les procurer, car même s'ils sont de plus en plus commercialisés, on ne les trouve pas encore partout et comme le travail qu'ils demandent les rendent un peu plus chers que les autres, il est possible que leur prix soit un obstacle. Du moins tant que vous ne les aurez pas comparés aux fruits ou légumes traités que vous ne tarderez pas à refuser.

Leur prix étant d'autant moins un obstacle, que lorsqu'on mange des fruits et des légumes crus, il en faut beaucoup moins que cuits.

Personnellement et cela n'engage que moi, même traités, les fruits et légumes crus sont encore préférables

aux aliments cuits et morts, fussent-ils biologiques, comme le pain, le riz, les pâtes, la viande, le café, le vin et le fromage...

Quels sont les légumes que nous pouvons manger crus ?

Pratiquement tous, à part peut-être la pomme de terre bien que son jus soit excellent contre les brûlures d'estomac et ulcères. Les aubergines peut-être pour lesquelles, en rentrant de Grèce, je me suis dit que je devais essayer de faire une moussaka crue et je vous assure qu'elle est superbement délicieuse.

C'est la saison des asperges, on ne peut tout de même pas les manger crues ?

Détrompez-vous, qu'elles soient roses ou vertes, leurs tendres tiges sont absolument délicieuses avec un peu de citron, d'huile d'olive et de ciboulette et au lieu d'en manger cinq à six cent grammes cuites, vous vous régalerez avec cinq ou six asperges crues, d'où économie sur tous les plans. Et comme les méridionaux, vous pouvez aussi manger les artichauts crus.

Mais on doit se lasser de manger tous les jours des crudités ?

Est-ce que vous vous lassez de manger tous les jours des pommes de terre, des pâtes, du riz ou des hamburgers

qui même s'ils semblent vous régaler, finissent par vous peser et devenir insipides ? Alors que, même si vous ne les appréciez pas autant que vous aimeriez le faire au début, les crudités finiront par vous enchanter.

Personnellement, je n'ai jamais assez de repas dans une saison pour apprécier la variété de fruits, de légumes et de verdures qu'elle nous offre. Sans compter les graines germées qui, à elles seules, sont tout un monde de goûts, de formes et de couleurs, les algues et les légumes lacto-fermentés.

Je n'en ai jamais entendu parler, de quoi s'agit-il ?

Comme nous l'avons entrevu, les légumes lacto-fermentés sont d'excellents réparateurs de la flore intestinale forcément défaillante chez tous les constipés, angoissés et malades respiratoires. Lire à ce sujet l'ouvrage du Dr Kull sur les jus et légumes lacto-fermentés, qui lui ont permis de guérir quantité de maladies dégénératives. Les légumes les plus utilisés en lacto-fermentation sont les choux avec lesquels on fait la choucroute, les carottes, les concombres, le radis noir, les betteraves rouges, les raves et les choux raves largement consommés en Pologne et en Russie du nord pour pallier à l'absence de légumes frais au cours de leurs longs hivers.

Quant aux algues[3], il faut savoir qu'elles contiennent environ 95 oligo-éléments sur 100 répertoriés. Elles sont couramment consommées au Japon, en Corée et dans de nombreux pays en bordure de mer. Généralement cuites, elles sont évidemment meilleures à l'état cru. Et puisque nous parlons de la mer, parlons également des fruits de la mer ou fruits de mer comme les huîtres, les moules, les oursins, les violets avec lesquels nous pouvons nous régaler, en oubliant si possible le pain, le beurre et le vin et en les assaisonnant d'un peu de jus de citron...

Les fruits de mer qui sont tellement riches, qu'ils peuvent faire sortir par tous les bouts, tous les résidus stockés et provoquer une bonne diarrhée, des vomissements qui loin de nous intoxiquer, ne font que déclencher une crise d'élimination nettoyante et positive.

Ne pas confondre les fruits de mer avec les crustacés qui sont les charognards de la mer, comme les crevettes, les langoustes et homards que nous devons cuire pour les manger et qui sont extrêmement acidifiants.

Un petit mot sur les graines germées qui ont été l'alimentation des Esséniens où semble-t-il Jésus a grandi.

Les graines germées qui sont un aliment tellement exceptionnel qu'elles pourraient à elles seules, supprimer l'alcoolisme, la violence et la drogue et faire cesser la faim dans le monde. D'autant plus qu'elles ne coûtent

3 Note de l'éditeur : Algues biologiques fraîches ou déshydratées à basse température disponibles sur www.biovie.fr

pratiquement rien et que c'est tellement facile à faire germer, qu'un enfant pourrait le faire.

Voir le livre de Marcel Monnier et d'autres qui vous instruiront et vous raviront.

Ce qui nous ramène à cette petite, toute petite erreur qui fut la cuisson de nos aliments. Cette cuisson qui fut le départ de toutes nos misères, guerres et maladies que nous ne résoudrons jamais en la combattant, mais en réparant cette erreur qui fut à l'origine de toutes nos souffrances, misères, guerres et maladies.

En commençant et cela serait bien la moindre des choses, par traiter notre corps, au moins aussi bien que notre voiture. Autrement dit, en lui donnant le carburant que son constructeur, en l'occurrence nous l'appellerons Le Créateur, a prévu pour son fonctionnement et tel qu'il l'a prévu, c'est-à dire végétal et cru. Et, évidemment, en faisant l'entretien et les vidanges qui s'imposent.

Cette seule petite chose pouvant à elle seule changer complètement notre vie, puisqu'en nous reliant à l'Intelligence Universelle, nous serons guidés et informés en permanence pour faire de notre vie et de celle de la terre, ce paradis de bien-être, de joie, d'amour et de créativité que nous cherchons tous et pour lequel, la vie nous a tout donné.

Qu'on se le dise !

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Le remède étant toujours à côté du mal et notre alimentation habituelle ne nous ayant pas seulement intoxiqués, mais aussi carencés, l'idée des compléments alimentaires arriva dans les années 1930 pour suppléer au manque énergétique et nutritionnel d'une nourriture de plus en plus anti-spécifique, industrialisée et carencée.

Elle fut reçue et acceptée par des chercheurs comme Shute, Kaufmann, Hoffer, Williams et Linus Pauling, prix Nobel de la paix en 1954, qui découvrit, comme nous l'avons fait par d'autres moyens, qu'un déséquilibre biochimique et cellulaire précède toujours et de beaucoup une maladie cliniquement décelable.

Linus Pauling baptisa de médecine ortho moléculaire, l'utilisation thérapeutique des compléments alimentaires. Ortho voulant dire juste en fonction du Besoin Individuel Optimum (BIO), apporté par les nutriments essentiels, que sont :

- **Les vitamines,**
- **Les minéraux et les oligo-éléments,**
- **Les acides gras et les acides aminés...**

...que toute alimentation devrait apporter à notre corps si elle était vivante, naturelle et spécifique. De nouvelles découvertes furent ensuite faites par Henri Laborit, Carl Pfeiffer, Lesser, Ray Walford, Atkins, Nieper et

bien d'autres comme la doctoresse Kousmine et Marchesseau qui entrevirent le rôle important que devraient jouer les compléments alimentaires dans notre alimentation civilisée. D'où le réel intérêt des compléments alimentaires qu'il m'a semblé indispensable d'utiliser.

Ma grande difficulté ayant été d'adapter à chacun les compléments dont il avait exactement besoin.

Car, malgré leurs indications, il m'apparut rapidement que les compléments qui convenaient à une personne, ne convenaient pas forcément à une autre qui avait la même pathologie. D'autre part, leur prix étant relativement élevé et pas remboursé par la sécurité sociale, je me devais de les prescrire le plus judicieusement possible.

Mon problème étant de savoir qui avait exactement besoin de quoi, en quelle quantité, à quel moment et pendant combien de temps.

Je me suis donc mise en quête de l'appareil qui me donnerait ces indications et ne le trouvant pas, je m'en remis à cette intelligence qui nous dirige. Deux ans passèrent avant d'aller visiter un laboratoire de produits à base d'huiles essentielles et de plantes. Un laboratoire créé par un pharmacien hors du commun. J'ai bien dit, hors du commun, car à l'époque où ils apparaissaient comme la panacée à tous nos maux, ce pharmacien avait refusé de vendre dans sa pharmacie les médicaments de synthèse.

« *La nature nous a donné les plantes avec lesquelles on a fait les huiles essentielles et avec cela je peux tout faire, je ne vendrai jamais leurs saloperies !* » disait-il. Des cars entiers de tuberculeux émerveillés par les résultats qu'ils obtenaient venaient le voir. Ce qui, succès oblige, lui valut 13 procès par l'ordre des pharmaciens, ses confrères...

Les 12 premiers qu'il a perdus et le treizième qu'il a gagné et après lequel, il s'est dépêché de créer son laboratoire. Le laboratoire DIETAROMA...Éblouie par cet être clair et lumineux de 84 ans, quand je l'ai rencontré, je remarquai qu'il avait une petite chose qui tournait parfois au bout de ses doigts et bien sûr, je lui demandai ce que c'était.

« *Cette petite chose madame, me répondit-il d'un ton devenu subitement sérieux, je ne la donnerais pas pour tout l'or du monde. Avec elle, je contrôle même les erreurs de mon laboratoire.* »

Je me plus de suite à imaginer que c'était peut-être l'appareil que je cherchais et sans plus attendre, je lui demandai si je pouvais apprendre à m'en servir. Il me la mit dans les mains et me dit que cela ne faisait aucun doute.

Pourquoi et comment l'avait-il vu, je l'ignore.

Ensuite le hasard, ce fameux hasard qui fait si bien les choses, me conduisît peu de temps après à Paris à une

conférence sur la radiesthésie, donnée par un professeur de physique au collège de France.

Cette conférence m'ayant éblouie, je m'inscrivis aussitôt à ses cours où très rapidement, j'eus l'impression d'être conduite par un guide invisible dont je remercie chaque jour le ciel.

Toutefois, en bonne colloïdale que je suis, il me fallut encore quelque temps avant de l'utiliser en consultation. Et depuis, je ne me suis plus jamais passée de ses précieux services. Même si cela ne me fût pas toujours facile de m'effacer devant ce pendule qu'il m'arriva de jeter en pensant que j'étais en train de devenir bête. Pourtant, les informations qu'il m'apportait étaient tellement flagrantes, que je m'effaçais rapidement devant cette précieuse guidance qui allait permettre à mes consultants de retrouver plus vite encore leur santé et leur bien-être.

Grâce à lui, non seulement j'allais pouvoir prescrire les plantes, les huiles essentielles et les compléments alimentaires dont mes consultants avaient le plus besoin, mais les bains, les exercices et toutes les techniques complémentaires les mieux adaptées à leurs besoins particuliers. Sans oublier les aliments qui leur convenaient le mieux. Ainsi guidée, ma vie se transforma complètement et j'allais d'heureuse surprise en heureuse surprise.

L'une d'elle étant que les nombreux fumeurs que je traitais pour des troubles de santé, n'avaient rapidement plus envie de fumer.

Qu'avez-vous mis dans mon traitement ? Me dit l'un d'eux, je ne peux plus mettre une cigarette à la bouche ou j'ai un tel dégoût de la cigarette que je ne peux plus fumer, me dit un autre.

À vrai dire, c'était tout simplement logique, puisque lorsqu'un corps reçoit les nutriments et l'énergie dont il a besoin, il peut se passer d'excitants et comme il n'est plus excité, il n'a plus besoin de ces petits opiacées (traces d'opium) qu'il trouve dans le tabac pour le calmer.

Je constatais également que les gens en surpoids et les obèses maigrissaient aussi plus facilement.

La radiesthésie m'a également amené à découvrir qu'il ne fallait pas seulement réduire leur alimentation, comme j'avais appris à le faire, mais que dans la majorité des cas, il fallait d'abord et avant tout leur donner l'énergie dont ils avaient besoin pour éliminer.

Ce qui allait être une bien meilleure et plus durable façon de maigrir.

Que dire encore des dépressifs qui récupéraient leur bien-être, avec une rapidité étonnante ?

C'est ainsi qu'en plus des techniques naturelles enseignées par la naturopathie, la radiesthésie et la nutrition ortho-moléculaire sont devenues mes alliées incontournables. Ce qui me permet aujourd'hui de

remercier les nombreux chercheurs qui ont découvert, non pas l'élixir de longue vie qui n'existe pas et n'existera jamais, mais les molécules dont notre alimentation carencée a besoin pour nous offrir cette forme supérieure de vitalité et d'énergie que nous devrions tous avoir, si notre nourriture avait toujours été ce qu'elle aurait du être.

Pour conclure, je dirai qu'aussi précieux qu'ils soient, les compléments alimentaires, n'ont leur véritable raison d'être qu'en complément d'une alimentation de plus en plus spécifique, naturelle, énergétique et vivante. Mais qu'ils peuvent énormément nous aider, au moment de notre transformation alimentaire.

JEÛNES ET MONODIÈTES

Comme nous l'avons vu à plusieurs reprises, dès que notre corps dispose d'un supplément d'énergie ou qu'il doit faire face à un choc qui lui en demande énormément, il se dépêche d'éliminer les résidus qui l'empoisonnent et qu'il a dû stocker dans ses nappes souterraines.

Et là, nous nous trouvons dans cet état pénible ou douloureux et parfois les deux que nous avons appelé maladie. Toutes nos maladies, toutes nos souffrances physiques, psychologiques ou mentales n'étant en réalité qu'un appel au secours de notre corps qui nous demande de l'aider à se libérer de ses résidus et d'arrêter de l'empoisonner.

Serons-nous capable de le comprendre et de l'aider à réaliser ce difficile, mais combien salvateur travail ?

Ou sous l'influence de la peur et de l'ignorance des lois de la vie, chercherons-nous seulement à arrêter nos souffrances et nos maladies, sans jamais nous demander ce qui les a provoquées et le corriger ?

Dans le premier cas, comme tous les animaux le font chaque fois qu'ils sont blessés ou « malades », nous commencerons par nous mettre au repos et à la diète. Ce qui permettra à notre corps d'utiliser pour éliminer, toute l'énergie qu'il n'utilise pas pour digérer et se mouvoir. Et de

cette façon, crise après crise, en éliminant notre stock empoisonné, nous retrouverons bien-être et santé.

Souvenons-nous que la digestion utilise, à elle seule, la moitié de notre énergie et que chaque crise d'élimination en demande énormément.

D'où l'intérêt majeur du jeûne et du repos, qui en permettant à notre corps d'utiliser toute son énergie pour éliminer nos résidus, nous permettra non seulement de guérir de toutes nos maladies, mais de nous relier à des fréquences plus élevées.

Comme nous le savons aujourd'hui, tout est ondes et selon la qualité de nos cellules, de leur fonctionnement et de la propreté des liquides dans lesquels elles baignent, nous serons reliés à des fréquences d'autant plus élevées, qu'elles fonctionnent correctement et d'autant plus basses qu'elles sont fragilisées, carencées et intoxiquées. D'où l'intérêt du jeûne que pratiquement toutes les religions ont préconisé pour atteindre un niveau spirituel élevé. N'est-ce pas après de grandes maladies qui les avaient obligés à jeûner que la plupart des saints ont fait des miracles ?

Alors que s'ils avaient été nourris comme des rois, comme eux et tous ceux qui se nourrissent de viandes et d'alcools, ils auraient fait la fête ou la guerre. Et comme eux encore, plutôt que jeûner et prier, ils auraient combattu leurs souffrances et leurs maladies, sans réaliser qu'elles n'avaient toutes qu'une seule et même cause qui est une alimentation contraire aux lois de leur physiologie.

La même loi qui a fait les vaches folles !

Les cellules cérébrales et nerveuses des vaches n'ayant pas supporté davantage que les nôtres, une alimentation impropre à leur système digestif. Le plus terrible étant que nous semblons l'avoir admis pour les vaches et que nous sommes loin de l'avoir accepté pour les hommes.

Combien de catastrophes nous faudra-t-il encore, avant de comprendre qu'il suffit de respecter les lois de notre physiologie, pour que notre vie soit plus paradisiaque qu'infernale ?

Combien de guerres, de cris et de douleurs, nous faudra-t-il avant de comprendre que, comme tous les parasites, les microbes et les virus de tous ordres, nos idées et nos sentiments noirs et destructeurs ne peuvent vivre sans la nourriture qui est la leur et que le meilleur moyen de les supprimer n'est pas de les combattre, mais de les priver de cette nourriture.

Seulement voilà, pour se poser les vraies questions, il faudrait être relié à l'intelligence de la vie.

Ce qui est impossible à ceux dont les cellules baignent dans un milieu acide qui brûle et détruit les minéraux dont elles ont besoin pour y accéder, ainsi qu'à ceux dont les cellules sont ralenties et paralysées par le magma visqueux dans lequel elles baignent.

D'où l'absolue nécessité d'apporter à notre corps les aliments que la nature a prévus pour lui et celle de nettoyer les humeurs dans lesquelles ses cellules baignent.

Autrement dit, la nécessité du jeûne que les animaux pratiquent naturellement, dès qu'ils sont blessés ou malades et que nous devrions pratiquer tout aussi naturellement si, comme eux, nous avions gardé notre instinct.

Cet instinct qu'ils ont gardé parce qu'ils ont toujours mangé la nourriture prévue pour leur système digestif.

Alors qu'en mangeant cuit et carné comme nous l'avons fait depuis la découverte du feu, nous avons remplacé notre instinct par l'intellect.

L'intellect qui selon la longueur d'ondes à laquelle nos cellules sont reliées, risque d'être négatif et destructeur alors que l'instinct est le pur produit des fréquences élevées.

Celles de la vie qui ne veulent que le plus grand bien de ses créatures.

Sachant bien quand même que l'intellect nous a permis et nous permet de faire quantité de choses extrêmement positives lorsque nos cellules sont capables de se relier aux fréquences de la vie. Alors que lorsqu'elles sont fragilisées, carencées et empoisonnées elles ne peuvent se relier qu'aux seules fréquences qu'elles peuvent atteindre qui sont d'autant plus basses et destructives

qu'elles sont fragilisées, carencées et empoisonnées. Ceci dit, revenons à la diète et au jeûne qui permettent à notre corps de nettoyer ses humeurs. Autrement dit les liquides dans lesquels ses cellules baignent afin que nos chères petites cellules puissent se relier aux fréquences véhiculées par l'intelligence de la vie que les religions ont dites divines ou spirituelles.

Le jeûne hydrique que nous ferons en buvant uniquement de l'eau, de l'infusion ou du bouillon de légumes.

Ce jeûne est particulièrement favorable aux « *cristalloïdaux* » qui doivent boire un maximum pour liquider l'excès d'acide urique véhiculé par leur sang, afin de rendre leurs crises moins douloureuses.

Sachant bien toutefois, que comme l'eau a besoin de savon ou de lessive pour nettoyer le linge quand il est sale, toute l'eau que nous pourrons boire sera incapable de dissoudre et d'éliminer les résidus acides sans l'action saponifiante et solvante des plantes, que nous découvrirons plus loin.

La seconde manière de jeûner étant non seulement de ne pas manger, mais de ne pas boire. Ce jeûne que nous dirons sec ou intégral étant particulièrement favorable aux colloïdaux.

Qui en asséchant le milieu humoral, permet à leurs viscosités de s'extraire de la lymphe pour passer dans le

sang chargé de les conduire dans le système d'élimination le mieux adapté à leur expulsion.

La troisième façon de jeûner étant de conjuguer le jeûne sec et le jeûne hydrique en fonction de la constitution, des besoins et des possibilités du jeûneur.

Sachant que quelque soit le jeûne, dans un premier temps, il est souhaitable qu'il soit guidé par un professionnel expérimenté.

Combien de temps pouvons-nous jeûner ?

C'est ce que le professionnel décidera en fonction de la constitution du jeûneur et d'autres critères. Plus le sujet est âgé, faible et malade, plus les jeûnes devront être courts et répétés.

Un ou deux jours par semaine, par exemple ou deux ou trois jours par mois. Les longs jeûnes étant réservés aux sujets les plus solides.

Disposons-nous d'une constitution fonctionnelle ?

En ce cas, sans le moindre inconvénient, nous pouvons faire un jeûne hydrique de plusieurs jours et même d'une, de deux ou de trois semaines.

Sachant bien qu'avec la meilleure des constitutions, un jeûne sec n'excédera jamais trois jours chez un sujet inexpérimenté, mais qu'il peut aller jusqu'à cinq, six et même sept jours, chez un sujet solide et « très » expérimenté.

Disposons-nous d'une constitution lésionnelle ?

Il sera préférable de faire des jeûnes courts et répétés. Un jeûne hydrique de un à trois jours par exemple, pourra dans la phase de désintoxication, être renouvelé chaque semaine, chaque quinzaine ou chaque mois selon la vitalité et les possibilités du jeûneur.

Au delà, il est fortement conseillé de le faire sous la surveillance d'un professionnel, ainsi que les jeûnes secs ou mixtes. Le meilleur critère pour savoir si nous pouvons continuer à jeûner, étant que le jeûne ne doit pas nous fatiguer, au contraire. En conclusion, nous dirons que le jeûne est parfait pour régler les crises des constitutions fonctionnelles. Qu'il risque de l'être moins, pour les constitutions lésionnelles et qu'il devra impérativement se faire sous contrôle expérimenté, pour les constitutions dégénératives.

Ces dernières risquant de manquer d'énergie pour éliminer les résidus que le jeûne permet de désenclaver et qui par manque d'énergie pour être éliminés, risquent de provoquer un auto-empoisonnement aux funestes conséquences.

Ce qui veut dire que si le jeûne est une technique indispensable à une véritable hygiène de vie et qu'il agit aussi bien sur le plan physique, que sur le plan psychologique, mental et spirituel, il est souhaitable qu'au départ surtout, il soit guidé par une personne expérimentée.

Tout le monde sait qu'un bon moral, accélère toujours le processus de guérison, alors que la peur conduit le plus souvent le malade à sa perte. Non seulement le moral du malade, mais celui de son entourage.

« Le jeûne, c'est de la chirurgie sans bistouri », disait le Dr Vivini.

Élève du Dr Bertholet, un médecin suisse qui nous a laissé un magnifique ouvrage sur le jeûne qu'il a toujours fait pratiquer à ses malades, le Dr Vivini créa dans les années 1960, une clinique de jeûne à Longwy d'abord, ensuite dans les Pyrénées Orientales et enfin aux Baléares.

Malgré les guérisons spectaculaires qu'il a permis de réaliser, il eut d'énormes difficultés avec la sécurité sociale qui aurait pourtant eu tout intérêt à le soutenir. Fatigué de lutter, il est mort relativement jeune en nous laissant un précieux livre qui s'est d'abord appelé « guérir par le jeûne » et qui, après avoir été retouché, s'est appelé:

« La bouffe ou la vie ! » édité aux éd. Centre International de Médecine Biotique.

Le jeûne et le repos ayant été de tous temps les techniques majeures des animaux et des vieux médecins qui ne possédaient pas la science que possèdent les médecins actuels mais qui étaient de parfaits observateurs.

Nous devons savoir aussi que certaines règles sont à observer avant, pendant, et après le jeûne. Que celui-ci soit hydrique, sec ou mixte, il se prépare les jours précédents, deux à trois jours avant le jeûne, il est nécessaire de prendre une purge le soir. Elle fera son effet le lendemain matin et que l'on complétera par une « douche rectale » après avoir été à la selle. Ensuite faire pendant deux à trois jours de la « bouillie cellulosique » (faire bouillir des légumes aqueux : salades, poireaux, carottes, navets, céleris, tomates sans céréale, ni pomme de terre, ni graisse, ni sel). Quatre fois de suite jeter l'eau de cuisson. Il ne reste plus que les fibres des légumes auxquelles s'ajoutent selon le goût de chacun des aromates) qui agira comme une râpe pour décoller les croûtes et vernis amassés dans les intestins. Cette bouillie convient particulièrement aux sujets constipés pour lesquels, selon la tolérance et les réactions, on ajoutera des laxatifs, des purgations et des douches rectales. Tout jeûne bien fait doit se terminer par une reprise alimentaire très progressive et de préférence avec des jus lacto-fermentés pour régénérer la flore intestinale du jeûneur.

Pendant le jeûne, si le jeûneur est solide et sans maladie, il peut rester physiquement actif (culture physique, marche, footing, sport doux, natation, etc..) mais il a tout intérêt à mettre son psychisme et son mental au repos. Alors que s'il est en crise et qu'il souffre, il est

indispensable qu'il se repose au maximum afin de laisser toute son énergie pour éliminer et se rétablir.

À la moindre odeur d'éther ou d'acétone ou si le jeûneur est très agité, s'il fait des cauchemars ou qu'il a une extrême lassitude, il est sage d'arrêter le jeûne et de réalimenter doucement, très doucement le jeûneur avant de recommencer.

Des jeûnes courts et répétés nettoient mieux l'organisme et sont plus profitables qu'un jeûne long, que seuls les sujets extrêmement solides peuvent faire avec succès. En ce cas, plutôt que le jeûne, les sujets de constitution dégénérative gagneront à faire des mono diètes qui joueront en même temps sur l'économie digestive procurée par la digestion d'un seul aliment et par l'apport spécifique de celui-ci.

Mono diète voulant dire ne manger qu'un seul type d'aliment par jour. Comme le jeûne, la mono diète pourra être hydrique, sèche ou mixte.

On la dira hydrique avec des jus de légumes fraîchement pressés, dont les minéraux seront extrêmement précieux à tous les cristalloïdaux forcément déminéralisés. Ou avec du jus de choucroute ou de légumes lacto-fermentés très favorables à ceux qui ont des problèmes respiratoires ou de constipation pour lesquels, s'ils l'aiment, le jus de pruneaux sera également bénéfique.

Elle pourra également se faire :

- avec des fruits secs sucrés pour ceux qui adorent le sucre et les sucreries et qui ont tendance à déprimer,

- avec des jus d'agrumes qu'ils pourront faire en conjugaison,

- avec du bouillon de poireaux ou de légumes pour ceux qui ont des problèmes circulatoires.

La mono diète la plus connue est celle de raisin, plus particulièrement bénéfique aux surchargés sanguins.

Mais sachez bien que, quelque soit la mono diète que vous choisirez, ellè sera toujours bénéfique tant que vous la supportez avec plaisir.

Quant à la mono diète sèche, elle se fera avec des aliments solides cuits ou crus, qu'il sera indispensable de saliver consciencieusement pour les liquéfier et que nous prendrons en très petite quantité, chaque fois que nous aurons vraiment trop faim ou trop soif.

La plus connue est la mono diète au riz sec, qui se fait avec du riz simplement cuit à l'eau dont nous prendrons seulement une petite cuillère à la fois. Personnellement, je préfère la mono diète aux graines germées. Les deux étant particulièrement intéressantes pour les personnes qui ont tendance à gonfler.

La mono diète aux fruit frais, particulièrement recommandée à tous ceux qui ont des problèmes psychologiques ou sentimentaux.

la mono diète aux pommes cuites ou à la compote, est très favorable à ceux qui ont besoin de dégonfler.

La mono diète à la purée verte, est un véritable ramonage de la paroi intérieure des intestins.

La mono diète aux légumes lacto-fermentés, convient parfaitement à ceux qui ont les intestins paresseux.

Quelle que soit celle que vous choisirez, rappelez-vous qu'il est nécessaire de saliver aussi bien chaque bouchée de liquide que chaque bouchée d'aliments solides, si vous voulez tirer le meilleur parti de cette mono diète qu'à défaut de jeûne, vous pourrez faire autant que vous voudrez. Bien que...malgré tous les avantages que le jeûne et les mono diètes représentent, il est plus fréquent d'entendre dire qu'il faut bien manger quand nous sommes malade pour nous soutenir. Cette ineptie remportant plus de suffrages que le jeûne, les purges et les mono diètes.

Les résultats allant de pair.

Devrais-je dire qu'après trois années passées à suivre les conseils du médecin qui disait tous les deux jours, à chacune de ses visites, qu'il fallait absolument qu'elle mange, si elle voulait guérir, ma jeune maman qui était

constipée et qui n'éliminait rien, a quand même réussi à peser...25 kilos pour 1 mètre 60, un mois avant de mourir !

25 kilos d'horribles souffrances que chacun de ses repas forcés lui procurait. Car elle ne voulait pas manger et hurlait de douleur dés qu'elle avait mangé, mais le médecin qui passait tous les deux jours, disait qu'il fallait absolument qu'elle mange si elle voulait guérir.

Sachant ce que je sais aujourd'hui, je peux vous assurer que si elle avait jeûné quelques jours pour libérer ses intestins encombrés ou au moins fait une monodiéte, elle se serait rapidement rétablie. Surtout si elle avait appris ensuite à se nourrir correctement.

Qu'y-a-t-il de changé, aujourd'hui ?

Rien, strictement rien, quand je vois ce qui vient d'arriver à celle qui l'a remplacée qui s'est retrouvée à l'hôpital, comme chaque année après les fêtes. Son corps surchargé essayant de se libérer de tout ce qui l'encombre. D'où les nausées et les malaises qui l'ont faite hospitaliser où bien qu'elle le refusait de toutes ses forces, tout le monde a voulu la faire manger.

Après trois semaines de repos, son corps ayant réussi à rassembler suffisamment d'énergie, elle a enfin pu vomir et expulser par une diarrhée pestilentielle, les restes des repas de fêtes, qui fermentaient depuis dans ses intestins.

« Pour la première fois depuis que je suis à l'hôpital, m'a-t-elle dit le lendemain au téléphone, j'ai enfin pu dormir toute la nuit et ce matin je suis bien. »

Pour moi, elle était rétablie.

D'ailleurs, elle n'avait qu'une seule envie, c'était de rentrer chez elle. Au lieu de cela, comme elle était hospitalisée, on en a profité pour faire tous les examens possibles qui révélèrent, c'était inévitable à 86 ans, de nombreuses anomalies. Alors qu'elle allait tout à fait bien, elle s'est retrouvée sur une table d'opération où en plus de la vésicule biliaire et du gros calcul qui l'encombrait, le chirurgien lui a enlevé une partie de l'estomac et un morceau d'intestins qui selon lui, étaient incapables de fonctionner.

Ce dont personne ne se permît de douter, sauf moi, car si ses intestins n'étaient plus en état de fonctionner, comment avaient-ils pu faire cette énorme diarrhée, quelques jours avant ?

Fallait-il ou ne fallait-il pas faire cette opération ?

À quoi bon se poser la question, puisque chacun a fait ce qu'il a cru être le mieux. Mais une chose est certaine, c'est que si le chirurgien s'était contenté de lui enlever la vésicule et le gros calcul qui l'entravait, son estomac et ses intestins auraient pu terminer leur carrière dans l'état où ils

étaient. Surtout si elle en avait profité pour alléger un peu son alimentation.

Combien de fois elle me rappela maman, quand elle refusait de manger et disait qu'elle était bien mieux quand elle ne mangeait pas, que quand elle mangeait.

Mais qui écoute les malades ? Personne.

Ils peuvent bien dire tout ce qu'ils veulent, personne ne les entend. À mon humble avis, quelques jours de bouillon de légumes lui auraient permis de vivre encore quelque temps en de bonnes conditions. Malgré toute ma peine, je me suis dit qu'il n'y avait pas de hasard et que notre chère Lilika devait sans doute expérimenter jusqu'au bout la science médicale à laquelle elle avait ostensiblement cru toute sa vie.

Ceci dit, n'oublions pas que si le jeûne est la plus ancienne technique de guérison du monde humain et animal, elle est aussi avec l'alimentation, celle que nous avons le moins respectée. Même si Jésus lui-même nous a dit que la maladie qui est en nous, ne peut sortir que par le jeûne et la prière. Permettez-moi de vous parler de la petite expérience que j'ai faite un an après la mort de mon mari où en même temps que lui, j'avais également perdu la présence de mes enfants alors étudiants aux quatre coins de France et la propriété de Bief et tout ce qui s'y rattachait.

Le jour de Noël arrivant, pour mon plus grand bonheur, ils étaient tous là, mais le lendemain, quand ils me dirent que comme chaque année, ils allaient monter au

chalet pour faire du ski entre Noël et Nouvel An, je me suis sentie si seule et si désespérée que je décidai de faire la grève, autrement dit, de me coucher et de jeûner.

Grand bien m'en pris, car si les deux premiers jours furent terriblement difficiles, (je ne connaissais pas encore les purges) le troisième jour, je réussis à prendre un livre qui comme par hasard fut :

« **LE CORPS CET INCONNU** » **d'Alexis Carrel** que je réussis à terminer le quatrième jour. Mais quelle surprise, le cinquième matin de me réveiller et de me lever enchantée et en chantant, avec une énergie que je ne connaissais plus depuis longtemps.

Aucun médicament, aucune technique n'aurait pu faire plus vite et mieux.

Que s'était-il passé ?

Mon mari était-il ressuscité ?

Mes enfants étaient-ils revenus ?

Avais-je retrouvé Bief ?

Non, rien de cela n'était arrivé. J'avais seulement offert à mes cellules un bain de propreté qui leur avait permis d'accéder à des fréquences plus élevées. Émerveillée par le pouvoir de ce jeûne vieux comme le monde, je réalisai l'importance capitale qu'il avait sur tous nos

fonctionnements. Et la raison pour laquelle les cours de psychothérapie étaient et sont toujours à la fin du programme de naturopathie et pas au début. L'essentiel pour elle n'étant pas de disséquer et d'analyser les idées et sentiments bas, douloureux et destructeurs apparemment produits par une enfance malheureuse, une tromperie, un vol, une perte que l'on ne peut nier.

Mais de nous faire comprendre que nous ne pouvons créer et attirer ces éléments bas et destructeurs dans notre vie, que si nous sommes reliés aux fréquences basses et inversées et que la meilleure solution pour nous en libérer est de faire ce qui s'impose pour nous relier aux fréquences les plus élevées.

PURGES

Si vous êtes allé au catéchisme lorsque vous étiez enfant, comme moi, vous avez peut-être appris

que pour sortir de l'enfer et aller au paradis, il fallait passer par le purgatoire.

Encore une idée qui a bien tracassé l'enfant que j'étais et qui m'a fait bien rire, le jour où j'ai compris l'immense valeur de ces purges oubliées et tant de fois décriées. Alors qu'il suffit de prendre celle qui convient au moment où il faut pour comprendre le sens du mot purgatoire.

L'enfer qui n'est pas un pays, comme je le croyais quand j'étais enfant, mais l'état de quelque souffrance que ce soit, quand nos cellules carencées et empoisonnées ne peuvent se relier qu'à la longueur d'ondes qu'elles peuvent atteindre qui sera d'autant plus basse et destructrice, qu'elles sont carencées et empoisonnées.

Alors que le paradis est l'état de bien-être, de joie, de paix, de créativité auquel nos cellules correctement oxygénées, alimentées et baignant dans un milieu au moins propre à défaut d'être pur, nous permettent de capter **cet état qui nous permet d'être non plus auto destructeur et destructeur, mais co-créateur de l'univers.**

Ce qui change tout !

D'où l'intérêt de nettoyer nos humeurs, autrement dit de passer par le purgatoire en nous purgeant. Le rôle d'une purge n'étant pas seulement de faire une vidange intestinale, mais d'aller chercher dans les « humeurs » un maximum de résidus que par manque d'énergie, notre organisme n'a pas été capable d'éliminer par ses voies naturelles

et a dû emmagasiner dans ses profondeurs humorales.

Ce qui veut dire que l'effort qu'elle impose à notre organisme, pour l'aider à se libérer de ses résidus, une purge nous permet de nous relier rapidement à des fréquences plus élevées et d'aller ainsi rapidement beaucoup mieux.

Tous les peuples qui vivent au contact de la nature se purgent naturellement, comme les Indiens d'Amérique par exemple, qui font une cérémonie religieuse aux plantes purgatives. Leur grand esprit d'observation ayant très vite compris que le nettoyage provoqué par ces plantes leur permettait non seulement de rester en bonne santé, mais d'être relié au Grand Esprit.

Les animaux se purgent aussi naturellement.

Il suffit de regarder un chien qui vit habituellement enfermé pour voir que la première chose qu'il cherche quand il est dans la nature est de l'herbe pour se purger. Et comme le disait si bien le Dr Vivini :

«Pas plus qu'il ne suffit de mettre des meubles propres dans une maison sale pour qu'elle soit habitable, mais qu'il faut aussi la nettoyer.»

Il ne suffit pas de nourrir correctement notre corps pour retrouver la santé, il faut aussi le nettoyer intérieurement, cela s'entend.

D'où la nécessité et l'utilité des purges. Purger, permettez moi de le répéter, ne voulant pas seulement dire vider les intestins des matières qui l'encombrent, mais activer nos systèmes d'élimination pour qu'ils réussissent à déloger les toxines accumulées, réduites et lyophilisées dans le moindre recoin de notre organisme afin de les expulser.

Se purger permet un nettoyage profond.

Même si comme on me le dit fréquemment, la purge n'a pas fait effet. L'important n'étant pas qu'elle provoque une débâcle intestinale ou urinaire importante, mais qu'elle évacue un maximum de vieux résidus pas forcément volumineux. L'intelligence de la vie les ayant réduits au maximum pour pouvoir les stocker dans notre corps.

Toutefois et aussi utile et intéressante qu'elle puisse être, il ne faut pas oublier qu'une purge est une sorte de forcing que nous imposons à notre corps. C'est pourquoi s'il est bon d'en user, il ne faut pas en abuser.

Étant donné l'incompréhension que nous avons de toute élimination un peu abondante de nos résidus, il se

peut que vous ayez peur qu'une purge dégrade vos secrétions intestinales. Il est vrai que comme le savon et la lessive peuvent un peu dégrader le linge sale que vous leur confiez, une purge peut aussi dégrader quelque peu vos secrétions.

Mais est-ce une raison suffisante pour ne pas laver votre linge quand il est sale ou pour ne pas vous purger en cas de besoin ? La saleté dans laquelle nous pourrions laisser l'un et l'autre, les abîmant à coup sûr beaucoup plus que le savon, la lessive ou la purge chargés de les nettoyer.

Personnellement, de deux maux, j'ai choisi le moindre.

Dans le temps, les gens se purgeaient énormément et comme j'étais bien avec la pharmacienne du village dans lequel j'habitais, elle m'avait prêté un Codex ou un Vidal des années 1800 où j'ai découvert 174 purges !

Je préfère les purges douces et répétées aux « purges de cheval » brutales et violentes. De toutes les façons, pour être profitable, une purge doit être adaptée à la nature des crises et aux possibilités énergétiques du sujet qu'elle ne doit jamais fatiguer outre mesure. En ces conditions et comme nous le verrons plus loin, la purge sera remplacée par une autre technique. En attendant, il est bon de savoir que, comme nous avons deux voies naturelles d'évacuation et deux sortes de résidus, il existe aussi deux sortes de purges. Les unes salines ou magnésiennes et les autres huileuses.

Les purges magnésiennes servant à dissoudre l'acide urique des cristalloïdaux et les purges huileuses à décrocher et éliminer les mucosités des colloïdaux.

À ce sujet, permettez moi de vous dire que plus les urines sont chargées, plus elles éliminent d'acide urique et plus elles font leur travail. Donc, plus elles sont bénéfiques et guérisseuses. Tous les méridionaux connaissent les bienfaits d'une cuiller à soupe d'huile d'olive, prise le matin à jeun pour favoriser le travail hépatique et vésiculaire. À noter que l'action de cette huile n'a rien de commun avec celle de l'huile de ricin qui n'a pas sa pareille pour décrocher les vieilles glaires qui calaminent tout ce avec quoi elles sont en contact. Les reins par exemple qui ainsi calaminés, ne peuvent plus trier et évacuer l'acide urique contenu dans le sang veineux. Il est facile de comprendre que l'acide qui n'est pas évacué dans l'urine, repartira obligatoirement dans le sang artériel qui de plus en plus acidifié, pourra créer quelques hémorragies...Exactement comme si vous faisiez couler de l'acide dans une canalisation.

D'autre part, comme une rivière dépose ses sables dans chaque ralentissement de son cours, le sang ainsi acidifié déposera ses petits et minuscules cristaux d'acide dans chaque ralentissement de son cours (articulations, passage intervertébral, glandes ou vésicule biliaire...) et chaque fois qu'il voudra les éliminer, vous aurez des douleurs à cet endroit.

La première purge que je recommande est le CHLORUMAGENE, que vous trouverez à la pharmacie et

qui, en plus de soutenir votre système immunitaire, vous offrira une petite vidange intestinale (allez sur internet et tapez « chlorumagène »).

La seconde est la MAGNESIE SAN PELLEGRINO, que vous trouverez en pharmacie et qui vous sera proposée simple ou effervescente. A vous de voir! Personnellement je la préfère simple car effervescente, vous risquez d'en avoir plein l'évier et pas dans le verre...

Comment se purger ?

Toutes les purges se prennent à jeun le matin ou à la place du repas du soir.

Pour le CHORUMAGENE

Pour un adulte, mettre 2 bonnes cuillers à soupe dans un verre d'eau et boire ensuite 1 litre à 1,5 litre d'infusion, d'eau et d'hydrosol ou même de bouillon de légumes si vous le prenez à la place du repas du soir.

NE RIEN MANGER TANT QUE VOUS NE SEREZ PAS ALLÉS A LA SELLE.

Ensuite, prendre en petite quantité bien salivée, soit un peu de jus de choucroute et de légumes lacto-fermentés si vous avez tendance à la constipation ou alors mangez et savourez un peu des fruits que vous aimez le plus.

Pour la MAGNESIE SAN PELLEGRINO

Pour un adulte, mettre 2 bonnes cuillers à soupe de magnésie dans un verre d'eau et boire 1 à 2 litres d'infusion, d'eau et d'hydrosol ou de bouillon de légumes dans les 2 à 3 heures qui suivent et ne rien manger, tant que vous n'êtes pas allé à la selle. Ensuite, prendre en petite quantité en salivant bien un peu de jus de légumes lacto-fermenté et choucroute si vous avez tendance à la constipation ou de jus de légumes fraîchement pressés.

À savoir que si vos urines sont pâles comme de l'eau, c'est que vos reins sont calaminés par des viscosités qui les empêchent d'éliminer l'acide urique que le système artériel récupérera et déposera dans chaque ralentissement de son cours...Vous préparant ainsi toutes les douleurs possibles.

En ce cas et même si vous êtes particulièrement douloureux, **je vous recommande de prendre d'abord et avant tout de L'HUILE DE RICIN** [4] qui en nettoyant les viscosités qui calaminent votre filtre urinaire permettra à vos urines d'être plus colorées et d'éliminer ainsi l'acide qui, en fondant pour disparaître, provoque toutes vos douleurs...

L'HUILE DE RICIN est utilisée depuis la nuit des temps pour décoller et expectorer les glaires et mucosités qui sont à l'origine de tous les rhumes, sinusites, bronchites, asthme, angoisses, idées noires et maladies et troubles pénibles et gênants et non douloureux...et aussi les tumeurs...

4 Note de l'éditeur : L'huile de ricin est un laxatif puissant, prendre conseil auprès d'un praticien de santé avant tout usage en interne.

Pour un adulte, mettre 3 à 5 cuillers à soupe (commencez par 3 et augmentez si ce n'est pas suffisant) d'huile de ricin dans un demi verre de jus de pamplemousse ou d'ananas même en bouteille ou si vous avez un extracteur, dans un jus de pomme et de gingembre fraîchement pressés.

Prendre de suite après 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée ou autre selon vos goûts et surtout

NE RIEN BOIRE NI MANGER

tant que vous ne serez pas allé à la selle car les viscosités ne sont pas solubles à l'eau et pour les faire passer de la lymphe dans le sang, il est important d'assécher les liquides dans lesquels elles baignent.

Donc de boire le moins possible et prendre en petite quantité toujours bien salivée un peu de fruits de votre choix ou de légumes lacto-fermentés et boire le moins possible ce jour là.

Pour les enfants enrhumés, bronchiteux ou asthmatiques, plutôt que boire l'huile de ricin, je conseille de leur faire un enveloppement chaque soir qu'ils garderont toute la nuit tant qu'ils ne seront pas mieux et même quelques jours après...

Pour cela, vous mettrez sur leur petit ventre une bonne couche d'huile de ricin que vous étendrez bien et couvrirez rapidement d'une flanelle de laine si vous en avez ou d'une bonne couche de coton hydrophile. Ensuite, vous

banderez avec une bande scratch et vous gainerez le tout afin que l'enfant puisse bouger sans tout démonter et faire cet enveloppement tant qu'il ne sera pas bien en le laissant au maximum à la diète ou à une mono diète de pruneaux trempés, de jus d'orange ou de jus légumes ou de fruits de leur choix.

Le lendemain matin, vous le doucherez et mettrez sur sa poitrine et son dos quelques gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus et recommencerez l'enveloppement chaque soir, autant de temps que votre enfant ne sera pas en pleine forme.

Rappelez-vous que lorsque nous sommes malade, c'est parce que notre corps nous demande de l'aider à se libérer de tous les poisons que nous lui avons introduits en ne mangeant pas ce que la nature a prévu pour lui.

Cet enveloppement peut aussi se faire pendant 2 à 3 mois chez les adultes en état de chronicité (lire : « Les remèdes » d'Edgar Cayce). L'intérêt de ces purges étant d'abord et avant tout d'aller chercher et d'éliminer tous ses résidus accumulés et refoulés chaque fois qu'ayant été soit disant «malade», nous l'avons médicalisé pour lui interdire de les éliminer dans l'espoir d'être guéri. C'est ainsi que l'huile de ricin fait non seulement merveille chez tous les reins calaminés par les viscosités, mais aussi chez tous les malades respiratoires, angoissés, timides, obsessionnels et même suicidaires dont les problèmes psychologiques et mentaux sont d'abord et avant tout liés à une surcharge colloïdale qui a figé ou ralenti leurs connections cérébrales

et nerveuses. Leur véritable guérison ne pouvant se faire qu'en ces conditions.

Comment résister à ce témoignage reçu ce matin ?

Je suis sidéré...Depuis deux jours, j'étais dans une angoisse pas possible et voici que 3 cuillers d'huile de ricin m'ont en quelques minutes rendu mon enthousiasme.

Pourquoi?

Comment?

Peu importe, j'ai à nouveau de l'énergie!

Quel électrochoc cet instant de dégoût!

Mais quel mieux être instantané!

Merci Irène, Dieu sait jusqu'où l'angoisse aurait pu faire dégénérer mes jours.

Des témoignages de ce genre, j'en ai des quantités et il suffit que vous imitiez ce garçon le jour où vous n'avez vraiment pas le moral pour être convaincu.

En règle générale, on pourrait dire que l'huile de ricin est la purge des colloïdaux et que la magnésie est celle des cristalloïdaux.

Ne pas oublier que lorsque les reins sont obstrués par des viscosités, les cristalloïdaux peuvent bien prendre toutes les purges magnésiennes qu'ils veulent, elles resteront sans effet tant qu'ils n'auront pas pris de l'huile de ricin pour dégager les reins des viscosités qui les empêchent de remplir leur fonction...

Comme cela est arrivé à ce jeune homme qui était asthmatique dans son enfance et avait eu un grave accident à 14 ans avec deux fractures du crâne, une de la clavicule, une du fémur de la jambe droite et une du col du fémur de la jambe gauche.

Naturellement hospitalisé, son col du fémur brisé fut équipé d'une broche pendant que le fémur de l'autre jambe le fût d'un clou qui le fît tellement souffrir qu'il fallut l'enlever rapidement. Alors que les fractures du crâne et de la clavicule se sont réparées d'elles mêmes. Connaissant mes méthodes, il se purgeait dès qu'il avait mal et tout rentrait dans l'ordre.

Une année, pourtant, malgré les purges et le jeûne qui l'avaient toujours libéré, ses douleurs ne cédèrent pas. Ne comprenant pas ce qui se passait, je fis appel à la radiesthésie qui l'aiguilla vers un ostéopathe qui en dégageant un nerf coincé, lui rendit rapidement son bien-être.

Fort de cette expérience qu'il trouva moins contraignante que la purge, les années suivantes, il alla chez l'ostéopathe. Une année pourtant et c'est là où je voulais en venir, malgré les manipulations et les

médicaments qu'il avait commencé à prendre, il souffrait tellement qu'il ne pouvait plus dormir. Revenant aux bonnes vieilles méthodes, il prit de la magnésie qui resta sans effet et ne sachant que faire, revint me voir.

Quatre jours d'huile de ricin, de jeûne sec et de repos et il put à nouveau dormir sans médicaments et sans douleurs.

Ses urines pâles comme de l'eau m'ayant signalé que ses reins calaminés par les glaires laissées par l'asthme de son enfance, étaient incapables d'éliminer l'acide urique surproduit par les fêtes. D'où la nécessité de recourir au jeûne sec pour décrocher les vieilles viscosités bloquées dans la voie rénale et à l'huile de ricin pour les éliminer afin que ses reins puissent à nouveau éliminer sa surcharge acide.

Ce qui n'exclut pas qu'en règle générale, les purges magnésiennes qui ont le pouvoir de dissoudre et d'évacuer l'excès d'acide, seront utilisées chaque fois que nous faisons de la fièvre, une otite, une angine ou toute autre manifestation physique, psychologique ou mentale douloureuse.

Ainsi que chez les femmes qui ont des règles douloureuses, qui gagneront toujours à se purger dans les deux ou trois jours qui les précédent. Surtout si elles en profitent pour remplacer les produits laitiers et carnés de leur alimentation par des fruits, des crudités et des jus de légumes.

Récemment j'ai découvert

L'incroyable nettoyage du foie et de la vésicule biliaire de Andreas Moritz aux éditions Nature et Partage que je me prépare à faire, car il me semble être le complément parfait de l'huile de ricin.

En conclusion, nous retiendrons que les purges salines et magnésiennes sont étonnamment bénéfiques pour tous les douloureux physiques, psychologiques ou mentaux. Les purges huileuses le sont pour tous les enrhumés, bronchiteux, asthmatiques, timides, angoissés et ralentis colloïdaux.

Quand faut-il prendre une purge et comment ?

Sachant qu'une purge demande un surcroît d'énergie à notre organisme, nous ne la prendrons jamais avant ou après un repas, mais à jeun le matin ou à la place du repas du soir qui semble le moment le plus indiqué.

À quelle fréquence ?

Chaque fois que nous nous sentons mal, mais aussi, au printemps et à l'automne, comme le faisaient les anciens. Chaque semaine ou chaque quinzaine en complément d'un traitement visant à améliorer ou rétablir un état chronique. En ce cas et selon les indications de votre thérapeute, vous la ferez précéder ou suivre d'un jeûne ou d'une mono diète de votre choix...

Rappelons également qu'avec l'huile de ricin, il faut boire le moins possible, car les viscosités ne sont pas solubles à l'eau.

L'idéal en ce cas, étant d'aller se coucher avec une bouillotte chaude sur le foie et aux pieds, surtout si nous avons les pieds froids. Personnellement je purge très rarement les enfants et les personnes âgées pour qui je préfère les enveloppements d'huile de ricin...Pour la bonne et simple raison que la purge demande un surcroît d'énergie et que si nous donnons une purge à quelqu'un qui en manque, il risque de faire un auto empoisonnement aux funestes conséquences...

L'intérêt essentiel étant d'aider notre corps à éliminer ses résidus, plutôt qu'à l'empêcher de le faire, chaque fois que nous sommes mal.

Puisqu'en l'empêchant de les éliminer, il devra les enfermer de plus en plus profondément dans nos nappes souterraines où nos cellules de plus en plus empoisonnées aimeront, demanderont, exigeront le produit qui fabrique les résidus dans lesquels elles baignent.

Ce qui ne pourra que nous empoisonner davantage et nous préparer une maladie non plus fonctionnelle mais lésionnelle ou dégénérative.

Car lorsque les liquides dans lesquels nos cellules baignent sont saturés de résidus, ceux-ci pénètrent dans la cellule et :

- **Soit ils déprogrammeront leur cerveau**, et nous ferons un cancer.

- **Soit ils le scléroseront**, et nous offrirons un diabète ou une sclérose en plaques.

- **Soit ils le paralyseront**, et nous préparerons un Parkinson ou toute autre paralysie.

- **Soit ils le déconnecteront**, et nous offrirons un état suicidaire ou meurtrier.

D'où l'intérêt, l'immense et véritable intérêt de considérer notre corps et de le traiter comme le merveilleux laboratoire à aimer, à penser et à agir, à vivre tout simplement que la nature nous a offert pour faire de notre vie.

UNE VIE HEUREUSE ET RÉUSSIE !

Pour laquelle, la nature nous a tout donné.

L'EAU ET SES APPLICATIONS

Pas plus qu'il n'est possible de vivre sans respirer, du moins avec nos connaissances actuelles, nous ne pouvons vivre sans boire. Comme nous le savons tous, la boisson la plus adaptée à tous les éléments qui vivent sur la terre est l'eau. Non pas l'eau chimiquement pure, fabriquée en laboratoire avec des atomes d'oxygène et d'hydrogène, mais l'eau véritable, vitale et naturelle que la nature nous offre.

L'ingénieur Marcel Violet nous a démontré que les grenouilles mises dans l'eau chimiquement pure n'avaient aucune chance de survie. Alors que dans un contenant qu'il avait scellé et exposé une heure à la lumière solaire après avoir fait passer un courant d'air oxygéné, les têtards qu'il avait mis dedans ont vécu normalement.

Cela signifie que l'eau bactériologiquement pure que nous offre les chimistes, n'est pas une eau propice à la vie. Surtout quand elle contient des substances alcalines (javel et autres) destinées à tuer les germes vivants et les microbes, dont elle récupère les cadavres. L'eau chimiquement pure distribuée par nos robinets n'ayant strictement rien à voir avec l'eau dont les êtres vivants ont besoin. Celle-ci n'étant d'ailleurs pas exempte de germes utiles à nos fonctions intestinales.

Selon P.V. Marchesseau, la purification chimique de l'eau est une mesure antibiotique, au sens propre du terme. Autrement dit, une eau contraire à la vie.

Quoiqu'en dise les chimistes, continue-t-il, l'eau des grandes villes dont la javellisation est faite pour détruire les entérocoques, streptocoques, vibrions et autres bactériophages fécaux et salmonelles n'est pas une eau potable et buvable. Aussi, pour pallier à cette énormité, il conseille vivement d'utiliser les appareils individuels munis de cartouches filtrantes capables d'éliminer mécaniquement les substances étrangères, les bactéries mortes et les doses excessives de chlore.[5]

Appareils qui offrent une eau plus pure pour la table, les bébés, les infusions, les soupes, les cubes de glace, les soins du visage, etc...

Bien que filtrée, il ne faut pas se faire d'illusions, elle ne vaudra jamais l'eau naturelle qui a été au contact de l'argile, des roches, de l'oxygène et du soleil.

Pour bien comprendre l'importance de l'eau pour notre corps, rappelons que celui-ci est constitué d'un tiers de son poids de cellules et de deux tiers de liquides. Et que ceux-ci ont constamment besoin d'être renouvelés par le seul liquide qui peut assurer cette fonction qui est :

L'eau qui est la seule véritable boisson de l'homme, des animaux et des plantes.

L'eau qui, non seulement est destinée à assurer nos besoins journaliers, mais à laver nos liquides organiques par des procédés qui ont été expérimentés et mis au point

5 Note de l'éditeur : Ce type de filtre est proposé sur www.biovie.fr

sur des milliers de personnes avec une régulière et constante efficacité. Des procédés qui demanderaient un livre à eux seuls et dont nous ne citerons que ceux qui nous paraissent les plus importants.

Toujours selon P.V. Marchesseau, le moins connu et pourtant le plus efficace est la cure complète du lavage interne de notre corps qui conjugue en même temps que la cure d'eau distillée du Dr Hanisch, les douches intestinales du Dr Pfleiderer et la cure de jeûne du dr Bertholet. La conjugaison de ces trois techniques est bénéfique à plus de 60% des malades et procure selon Louis Khune, la propreté qui guérit.

D'autres et multiples techniques hydriques sont également favorables à l'entretien, l'amélioration ou la réfection de notre santé. Parmi elles, nous citerons le circuit inversé, qui permet de dégager une occlusion intestinale sans intervention chirurgicale, le grand lavage des yogis.

Les entérocolites profondes, qui, selon le Dr Bertholet pourraient améliorer une constipation opiniâtre avec un seul lavage intestinal. La grande règle à observer étant de faire des lavages à l'eau froide avec pression pour les constipés et à l'eau chaude avec pression réduite pour les diarrhéiques.

Nous citerons également les irrigations coloniques et les douches rectales, pour lesquelles, il n'y a aucune contre-indication, sauf en cas d'hémorroïdes où il faut bien huiler la canule pour la rentrer délicatement dans l'anus et en cas de cancer de cette région où il ne se fera pas.

Les cancers les plus fréquents étant ceux du colon et de l'ampoule rectale, il est facile de comprendre la valeur préventive de ces deux pratiques qui pourraient à elles seules réduire leur fréquence d'au moins 50%.

Les douches rectales ou lavage du rectum laissent une incroyable sensation de bien-être. Elles gagneraient à être pratiqués par les insomniaques dont elles faciliteraient le sommeil et par les femmes qui pourraient les combiner à une douche vaginale.

La conjugaison de ces deux douches, prolongeant incontestablement leur jeunesse et leur beauté. Citons aussi les nombreux petits lavages qui pourraient nous rendre d'immenses services, comme celui du nez, de la gorge ou des yeux. A noter que le lavage des oreilles ne se fera qu'en cas de douleurs très vives. Citons aussi le lavage d'estomac, si précieux en cas d'empoisonnement alimentaire ou médicamenteux. Autant de lavages que tous les peuples de la création ont depuis la nuit des temps, su utiliser pour nettoyer tout ou partie de leur corps. Que ce soient les Maures, les Turcs ou les Romains parmi les plus connus.

Ils ont tous pratiqué les bains, non seulement pour être propres, mais pour s'isoler des ondes perturbatrices et retrouver un bien-être qui pourrait être l'équivalent de celui du milieu fœtal. Ce qui pourrait expliquer l'engouement que les bains ont toujours provoqué.

Au début du XX^{e} siècle, deux écoles firent fureur.

La première préconisant

les bains chauds et même très chauds du Dr Salmanoff qui attiraient les neuro-arthritiques de son tempérament à qui ils convenaient parfaitement.

La seconde,

les bains locaux et froids du curé Kneipp qui attiraient les bouillants sanguins à son image et à qui ils convenaient tout aussi parfaitement.

D'où l'égal succès de ces deux techniques, paradoxalement contradictoires.

Comme tout thérapeute le fait, chacun préconisa les bains dont il avait lui-même besoin. Les bains chauds pour réchauffer les frileux rétractés comme ce grand longiligne de Salmanoff et les bains froids pour rafraîchir le feu intérieur provoqué par l'acide des viandes, charcuteries et alcools, fortement consommés par les gros sanguins dilatés du tempérament de Kneipp. Inspirée de ce principe à la base de la balnéothérapie, la pédiatrie préconise actuellement un bain de deux ou trois degrés en-dessous de la température de l'enfant qui a de la fièvre.

Ce qui empêche ainsi la température de trop monter et de créer de possibles dégâts, tout en permettant à l'enfant d'évacuer son héritage empoisonné. Cette méthode est incontestablement supérieure à celle qui consiste à le refouler et à l'enfermer avec des médicaments.

Personnellement, j'utilise le bain dérivatif de Louis Khune.

Ce grand naturopathe du XIX[e] siècle qui, en plus de la réforme alimentaire qu'il préconisait à tous ses malades, a particulièrement développé la technique des bains, dont le célèbre bain dérivatif ou bain de siège à friction. Ce bain procure un rafraîchissement immédiat à l'intérieur du corps consumé par la fièvre, tout en activant son travail intestinal et rénal. L'hiver, il est particulièrement recommandé de le faire dans un endroit où la température est agréable, afin qu'en rafraîchissant seulement une très petite partie du corps, il procure au malade une agréable sensation de chaleur.

Comment faire un bain de siège à frictions?

En remplissant d'abord le bidet ou une grande cuvette à bords arrondis, que l'on mettra dans la cuvette des W.C. avec l'eau la plus froide possible à laquelle, nous ajouterons des glaçons si elle ne l'est pas suffisamment. Sachant que plus l'eau est froide, plus le bain sera efficace.

Sauf pendant la période des règles où il n'aura pas lieu, les femmes et les petites filles s'assoiront sur le bidet où la cuvette pour frictionner doucement et continuellement l'extérieur de l'appareil génital avec un gant de toilette le plus imbibé d'eau possible.

Les hommes et les petits garçons maintiendront d'une main la verge dans l'eau, tout en soulevant la peau qui recouvre le prépuce qu'ils frictionneront avec un gant de toilette bien imbibé d'eau la plus froide possible dans l'autre main.

Chaque fois que ce bain est fait au début de la crise, il fait baisser la température de deux ou trois degrés en une dizaine de minutes. Au cas où la crise est trop avancée, au lieu de la faire baisser, il peut encore la faire monter. Ce qui ne veut pas dire qu'il faut arrêter le bain dérivatif, bien au contraire, il faut le continuer et attendre parfois un jour ou deux, que la crise atteigne son paroxysme pour enclencher l'élimination qui la terminera.

Le bain de siège à friction se fait pendant dix à vingt minutes et sera renouvelé chaque fois que la température remonte.

Le bain dérivatif aidant le malade à dormir, celui-ci pourra utiliser toute son énergie pour éliminer. Ce qui veut dire que si le malade s'est endormi, il faudra attendre qu'il se réveille pour le renouveler. Ce qu'il fera généralement après avoir transpiré abondamment ou avec une forte envie d'uriner ou d'aller à selle. Ce qui pourra lui procurer une grande soif qu'il étanchera seulement avec de l'eau ou de l'infusion. Le malade étant bien sûr à la diète et purgé si nécessaire, le bain dérivatif accélérera toujours son rétablissement.

Pourquoi cette partie du corps est-elle utilisée?

Parce qu'elle est l'endroit le plus accessible qui contient le plus de ramifications nerveuses et que la friction à l'eau froide tonifie et vitalise par système réflexe, le grand sympathique.

Cette sympathicothérapie est très indiquée à tous les fatigués et stressés, dont il fortifie et apaise le système glandulaire et nerveux. Surtout comme le préconise Louis Khune, quand il est doublé d'une série de bains hyper-caloriques, de vapeur ou de sudations qui favorisent l'élimination de l'acide urique à travers la transpiration.

Quant aux varices, l'usage des bains chauds suivis d'ablutions froides, ainsi que de massages et d'exercices les améliorent toujours. Surtout si le malade pratique une alimentation spécifique.

La méthode des trois M : Marcher, Mouiller, Masser, donne toujours d'excellents résultats.

Que d'idées fausses hantent nos esprits pendant que la nature nous comble de ses trésors pour réparer nos erreurs ou vivre mieux! Elle nous offre pour cela, quantité de sources chaudes aux vertus particulières.

Chaudes-Aigues dans le Cantal, ou eaux chaudes en patois, d'où sort une eau à 82°C où l'on soigne bien sûr, les rhumatismes, les ankyloses et les sciatiques.

Plombières dans les Vosges, dont l'eau à 70°C est réservée aux névralgiques, colitiques, etc.

Battaglia en Italie, dont l'eau à 69°C est aussi favorable aux symptômes précités.

Baden-baden en Allemagne, dont l'eau à 68°C est conseillée pour les maladies de peau et des organes génitaux de la femme.

Evaux dans la Creuse, dont l'eau à 57°C l'est aux dermatoses, douleurs et rhumatismes.

Néris dans l'Allier, dont l' eau à 52°C est recommandée pour les mêmes symptômes.

Et de nombreuses sources à 50°C comme **Sylvanos dans l'Aveyron et Bains-les-Bains dans les Vosges**, conseillées également contre les dermatoses, douleurs et maladies génitales.

En vérité, même si la médecine scientifique prétend que la radio-activité naturelle et les éléments qui composent ces eaux sont la raison de leurs effets thérapeutiques, il faut savoir que l'eau des thermes agit plus par sa chaleur que par ses composants. Il suffit de faire des bains froids avec les mêmes composants, pour s'en convaincre. Ce qui ne veut pas dire que ceux-ci n'ont

aucune action thérapeutique. Pas du tout, mais qu'ils ont besoin de la chaleur pour être efficaces.

En réalité, il suffirait d'ajouter ces composants à l'eau de notre baignoire, pour faire du thermalisme à la maison. À condition que l'eau soit chaude et même très chaude, comme elle l'est dans un bain hyper calorique, que seules les personnes qui transpirent facilement peuvent faire.

Alors que celles qui n'ont pas cet avantage, ont beaucoup de chances de faire un malaise.

Comment faire un bain hyper calorique?

En remplissant la moitié de la baignoire avec de l'eau à la température qui nous convient, dans laquelle nous entrerons en la laissant couler autant que nous pouvons la supporter sans la moindre gêne. Fermant de temps en temps le robinet pour faire une petite pause avant de l'ouvrir à nouveau jusqu'à ce que la transpiration perle sur notre visage.

Sachant qu'au moindre indice de mal-être, nous devons immédiatement sortir et nous allonger sur une grosse serviette préalablement étendue à côté de la baignoire.

Un malaise qui ne pourra se produire que si nous manquons d'énergie pour éliminer et que notre organisme se trouve dans l'obligation de mobiliser toute celle dont il dispose pour transpirer .

En général, il suffit d'attendre une minute ou deux pour que tout rentre dans l'ordre. Le seul danger de ce malaise étant de se faire mal en tombant.

D'où la raison pour laquelle ceux qui ne transpirent pas ne feront pas de bains hyper-calorique ou de saunas, mais du hammam. En ouvrant les pores de la peau, la vapeur d'eau leur permettra plus facilement de transpirer. A faire toutefois, très prudemment, surtout au début où il sera préférable de les faire sous surveillance.

Les bains hyper-calorique sont d'une aide extrêmement précieuse pour tous les rétractés nerveux et douloureux qui pourront en faire autant qu'ils voudront s'ils ont la chance de transpirer facilement. Alors que les affusions froides du curé Kneipp, guérisseur bavarois, camérier privé du Pape et commandeur du Saint Sépulcre, seront tout aussi bénéfiques aux bouillants sanguins du tempérament de ce grand praticien qui a eu l'immense mérite de démontrer la valeur des applications locales d'eau froide sur un corps échauffé.

Kneipp a très vite compris la nécessité d'échauffer ses patients en les faisant marcher, en leur donnant des bains de vapeur et en les frictionnant pour amener la chaleur à la peau avant de leur appliquer les affusions froides qu'il faisait avec un arrosoir en suivant le mouvement pendulaire au dessus de la région à traiter. Région qui peut être les genoux, les bras, les épaules, les cuisses, le thorax ou le dos. La chaleur et le froid provoquant une gymnastique sanguine dont tout bon praticien connaît la valeur.

En conclusion, nous retiendrons qu'à condition d'être bien adaptés, les bains nous aideront toujours à nous rétablir si nous sommes malades et à rester en forme si nous ne voulons pas l'être. D'où l'intérêt de ne pas les négliger. Dans la pratique, nous gagnerons généralement à commencer notre journée par une douche écossaise, qui pour nous réveiller, sera beaucoup plus efficace et moins dangereuse que le meilleur des cafés. L'un n'empêchant pas l'autre, surtout au début, cela s'entend.

Comment faire une douche écossaise ?

En fermant l'écoulement de la douche pour que nos pieds restent dans l'eau chaude et en commençant par une douche chaude prolongée que nous terminerons par une douche froide et rapide sur tout le corps. À renouveler autant de fois que nous voulons. Un corps chaud ne sentant pas le froid, cela explique que les Nordiques peuvent se rouler dans la neige en sortant du sauna. Si nous en avons la possibilité, nous gagnerons à faire chaque semaine un bain de vapeur, un sauna ou un hammam, qui ouvrant et débouchant les pores de la peau, la fortifieront et lui permettront de transpirer abondamment.

Rappelons que si ces bains sont extrêmement bénéfiques à ceux qui transpirent, ils peuvent être dangereux pour ceux qui ne transpirent pas et qui préféreront les bains bouillonnants appelés aussi bain californien ou spa ou encore le jacuzzi à 35°C ou 36°C.

Ainsi que les bains ou enveloppements de boues ou d'argile, que tous les animaux savent faire naturellement chaque fois qu'ils en ont l'occasion et surtout quand ils sont blessés, alors que nous ne pouvons pratiquement les faire qu'en cure ou en institut. Dans le même ordre d'idées, retenons aussi les bains de mains et d'avant-bras dits maniluves qui se donnent froids et qui sont de puissants dérivatifs à la manière des affusions froides de Kneipp. Ils sont plus particulièrement pratiqués en Allemagne par les bouillants et dilatés sanguins. Alors que les bains de pieds ou pédiluves qui se donnent chauds et parfois sinapisés, gagneront à être pratiqués par les rétractés nerveux.

Les bains de pieds chauds peuvent rendre d'immenses services et devraient être pratiqués par tous ceux qui ont froid aux pieds.

Ils se feront environ pendant une vingtaine de minutes en commençant par de l'eau à 37 ou 38°C que nous augmenterons progressivement jusqu'à 42°C.

Les pieds doivent être rouges à la sortie de ce bain. Nous ne connaissons pas de meilleure méthode pour dériver le sang d'une tête congestionnée.

Les bains de pieds chauds sont extrêmement favorables à tous les migraineux, insomniaques et à tous ceux qui souffrent de troubles psychologiques et mentaux qui gagneront toujours à être combinés à des douches rectales et à un jeûne.

Quant aux bains de pieds sinapisés, qui sont un exemple de bain tiède à effet hypercalorique, très utiles aux personnes qui ont des varices, ils se feront en diluant de la farine de moutarde dans une eau qui ne doit pas dépasser 37°C.

Nous gagnerons aussi à retrouver l'usage des compresses chaudes et des cataplasmes malheureusement supplantés par les antibiotiques et autres médicaments. Ainsi que tous les enveloppements et maillots qui permettent de dégager des endroits « congestionnés ». Sans oublier le fameux bain de siège que Rika Zaraï a tant vanté et qui est particulièrement favorable à tous ceux qui, comme elle, préfèrent le froid au chaud.

Ce bain de siège appelé aussi bain de périnée, se fera assis dans un grand récipient ou dans une baignoire de telle sorte que l'eau atteigne le nombril. C'est une variante du bain dérivatif de Louis Khune qui a l'inconvénient d'être plus pénible à supporter pour les sujets délicats et l'avantage d'être moins contraignant.

Il se fait progressivement de une à dix minutes et sa vertu essentielle est la négativation. Ce bain de siège fait partie des bains locaux ou partiels qui peuvent s'intégrer facilement dans notre quotidien. Ce qui n'est pas toujours possible avec certains bains comme le bain tiède et continu de Barruch qui a une valeur incomparable et qu'à défaut de faire à l'hôpital, nous aimerions pouvoir faire en institut.

Le bain tiède de Barruch convenant aussi bien aux grands brûlés, aux agités et énervés de toutes sortes,

qu'aux sujets atteints d'affections cutanées tenaces et étendues (eczéma, psoriasis, acné) aux grands insomniaques, aux intoxiqués par le tabac, l'alcool ou les drogues et à tous les malades qui refusent toute alimentation (anorexie mentale).

Ce bain tiède prolongé semble procurer les conditions idéales de repos et d'harmonie neuro-végétative qui sont celles de l'enfant dans le ventre de sa mère.

Il sera plus amplement étudié dans les cours que nous préparons pour les thérapeutes, mais en attendant, gardons à l'esprit que toutes les lois de la balnéothérapie reposent sur le fait que les bains chauds sont profitables aux frileux neuro-arthritiques et que les bains froids le sont aux bouillants sanguins.

Question de bon sens, tout simplement !

À noter également que les bains chauds nettoient et que les bains froids vitalisent et n'oublions jamais qu'en fonction de l'amour, ce guide incontournable devant les éléments naturels, chacun AIME les bains qui lui conviennent.

D'où une fois de plus, le danger de forcer quelqu'un à prendre un bain que vous aimez et qu'il n'aime pas.

EXERCICES

Les êtres qui vivent sur la terre sont de deux sortes : les immobiles ou végétaux et les mobiles ou animaux. Comme tous les êtres animés, l'homme se déplace pour trouver sa nourriture, alors que la plante qui la tire de l'air et de la terre, n'a aucun besoin de se déplacer pour se nourrir.

L'homme est donc un être vivant du type animé.

Le mouvement est indispensable aux êtres animés, d'où leur nom d'animaux. Il facilite le jeu de leurs fonctions fondamentales qui sont la respiration, la nutrition et l'élimination. La meilleure preuve en est que la sédentarité rend malade les êtres les plus forts qui ne résistent pas à la séquestration et que les bêtes sauvages dépérissent en cage. Or, cette civilisation industrialisée, mécanisée et robotisée tend de plus en plus à nous priver du mouvement dont nous avons besoin. D'où la nécessité encore plus grande de faire du sport et de la culture physique que les hommes ont toujours pratiqués.

En Egypte, il y a 5000 ans, Hérodote pensait que les aliments et l'exercice étaient les deux clés d'or de la santé.

En Chine, la gymnastique semble liée à ses origines. Vers 3000 ans avant notre ère, ce sont les bonzes Tsao-Tsé qui ont codifié le Kung-Fu et c'est le Père Amiot qui, au XVIII^{e} siècle, a fait connaître ce merveilleux enseignement à

l'Occident. À la haute époque de la sagesse Grecque, l'Académie de Pythagore enseignait les grandes disciplines des arts, de l'exercice et de la métaphysique et les gymnases grecs étaient des lieux d'exercices et d'enseignement et dans leur désir de perfection, les Grecs sont restés nos maîtres. Au temps d'Homère où tous les sports étaient à l'honneur, Hercule créa les jeux olympiques et imposa aux athlètes l'obligation d'y paraître nus. Pour faire un athlète complet, Iccus leur conseilla un régime alimentaire et Hérodicus que Platon, Socrate et Plutarque considéraient comme le médecin gymnaste, imagina une gymnastique médicale dont Hippocrate tira son enseignement. À Rome où l'obésité était considérée comme une tare, les Romains joignaient la pratique des bains et de la sudation aux exercices.

Mais avec l'alimentation carnée qu'ils ne tardèrent pas à adopter, les jeux romains dégénérèrent rapidement en combats armés et la cruauté des jeux du cirque de l'époque succéda à la pureté des mœurs athlétiques, héritée des Grecs.

Au Moyen-Age, l'église étouffa le sport au profit des rencontres équestres, des jeux de balle et de l'ancêtre du rugby alors réservés à la noblesse. À la Renaissance, on reparle d'exercices avec Gazzius, Champier, médecin de Charles VIII. Luther et Rabelais vantent leurs mérites. Plus tard, Ambroise Paré et Montaigne continuent à les vanter et à les pratiquer.

Plus près de nous, Triat fut l'apôtre de la culture physique avec haltères et le précurseur des culturistes modernes.

Et c'est le français Edmond Desbonnet qui donna à la culture physique ses lettres de noblesse.

Non seulement sous l'aspect hygiénique et médical, mais sous l'aspect esthétique et athlétique. De cette méthode, sortirent Mac Fadden aux U.S.A., Sandow en Angleterre, le Dr. Krajewski en Russie et les Dr. Rouet, Pagés, Ruffier, en France.

Entre les deux guerres, Marcel Rouet se tourna vers la musculation, pendant que Pierre Valentin Marchesseau reprenait et développait la gymnastique des organes, suivant l'idée de Desbonnet qui disait et enseignait que

la culture physique et le sport n'étaient pas faits pour développer nos points forts et faire de la compétition, mais pour développer ou corriger nos points faibles, afin d'améliorer notre vie.

Il démontra que la gymnastique vertébrale était destinée à lutter contre les raideurs et segments durs de l'âge mûr, à redresser les déviations des enfants (dos ronds et scolioses) à régénérer les disques intervertébraux dans les cas de douleurs rhumatismales, cervicales, dorsales ou lombaires et à faciliter la croissance des jeunes par l'étirement et le grandissement. La gymnastique vertébrale se fait au tapis, sur une table ou en suspension droite ou renversée. D'autre part, il mît à l'honneur la gymnastique

respiratoire de la méthode Husson, qu'il conseilla à tous les bronchiteux, asthmatiques, emphysémateux et à tous les systèmes respiratoires sensibles et fragilisés.

La gymnastique respiratoire visant à vider les capillaires et à favoriser le retour du sang vers le cœur.

Il fît de même avec la gymnastique abdominale, qui intéresse plus particulièrement tous les pré-malades du foie, de l'estomac et de l'intestin.

Cette gymnastique s'exécute généralement au tapis. Elle met en jeu la musculature abdominale et diaphragmatique et réalise un véritable massage du foie, de la vésicule biliaire, de l'estomac, de l'intestin et du colon.

L'exercice doit tendre à développer la force et la puissance chez les hommes et la grâce et la souplesse chez les femmes.

a) La force s'obtient avec l'haltérophilie qui se transforme en puissance quand elle est conjuguée à des exercices de vitesse. La femme n'a pas besoin d'haltères qui ne conviennent pas à sa physiologie et la virilisent, mais d'exercices d'assouplissement. Elle doit travailler ses ouvertures articulaires vertébrales, scapulaires et pelvienne qui la sculptent et la galbent mieux que les haltères ou les jeux de stade.

b) La vitesse et **la détente** s'obtiennent par la course rapide. **Ces qualités sont plus intéressantes pour l'homme que pour la femme**. Toutefois, après 40 ans, il

faut se méfier des exercices de vitesse et de détente qui peuvent provoquer des déchirures musculaires, sur les sujets acidifiés.

c) L'adresse est une qualité qui convient aux deux sexes et qui se développe par des exercices variés, comme la jonglerie, l'équilibre sur une poutre ou un fil et les tirs sur cible, (tir à l'arc, etc...)

d) La résistance est essentiellement masculine et s'obtient par la course de fonds, les longs parcours à bicyclette ou le travail à la gueuse.

e) La souplesse est une qualité des deux sexes et plus particulièrement féminine. La gymnastique moderne avec ses assouplissements au sol et les barres asymétriques semble être la forme sportive la mieux adaptée aux besoins de la femme et lorsque la souplesse est réalisée sous forme de chorégraphie rythmée et musicale, comme la danse acrobatique ou le patinage artistique, le résultat est pleinement atteint.

Étant donné que c'est un grand art de faire un athlète intégral sain et beau avec toutes les qualités de force, de vitesse, d'adresse, de résistance et de souplesse qui demandent énormément de temps, nous retiendrons que l'exercice bien fait de façon régulière et modérée améliore toujours la vie de ceux qui le pratiquent. Même si actuellement, le matérialisme aveugle ne prédispose pas à cette forme du culture athlétique intégrale et fait des sports complètement arbitraires et souvent anti-physiologiques qui ne visent qu'au rendement de la machine humaine, en

compromettant sa santé. Faisant également des "champions" qui jouissent pour un temps, de la gloire et d'avantages financiers au risque de devenir malades dès qu'ils quittent la compétition.

Ce qui prouve l'erreur du développement d'une seule des fonctions de l'être, ainsi que celle du sport de spectacle, de compétition et d'argent que l'on peut comparer sur bien des plans aux jeux du cirque de la Rome décadente.

Panem et circences

(Du pain et des jeux) était la devise des Romains, usés par la luxure et l'argent.

Espérons qu'un jour, la sagesse des gouvernants et des gouvernés fera table rase de toutes ces illusions nuisibles : qu'un cycliste aie besoin de dopants pour pédaler, qu'un boxeur accepte de devenir fou ou aveugle sous les coups pour gagner de l'argent, qu'un rugbyman risque sa vie chaque dimanche ou qu'un coureur de grand fond se décharne pour voir son nom à l'affiche. Par contre le sport rationnel, comme la marche à pieds, la course, le cyclo tourisme, le tennis, le ski, la natation, le foot entre amis, la pratique des poids en amateur etc. dispensent de nombreux bienfaits sur le plan de la condition physique, de la forme, de la résistance cardio-vasculaire et du prolongement de la vie.

Quant à ceux et celles qui veulent faire plus et mieux, ils doivent savoir que la culture physique modérée, progressive et réglable en intensité de Desbonnet, sera toujours favorable à leur Santé, à leur Beauté et à leur Force. Les règles de cette culture physique sont des poids légers et moyens, des temps respiratoires scrupuleusement respectés, toujours glotte ouverte et l'intérêt qu'elle porte à la musculature de structure et de posture qui sont le fond commun, dans lequel tous les continuateurs ont puisé. À l'exception du néo-culturisme américain qui a fait des poids lourds, la base de son enseignement et dont le résultat est une monstrueuse hypertrophie des muscles de parade au détriment des muscles de santé que sont les muscles rachidiens et abdominaux. La méthode américaine est devenue une course aux muscles, avec tous les inconvénients du sport de compétition que cela entraîne.

La compétition est totalement anti-physiologique et contribue non pas à faire des êtres sains, solides, beaux et heureux comme ils devraient l'être, mais des êtres stressés, surmenés, épuisés et déçus qui doivent se doper pour atteindre leurs objectifs.

Alors que l'entraînement musculaire bien compris, produit un gain de vitalité qui se remarque par une grande résistance aux maladies, procure l'embellissement, tant pour l'homme que pour la femme et développe certaines aptitudes dans le geste et le maintien qui ne sont pas négligeables. L'entraînement musculaire bien compris combat également la gaucherie et donne cette conscience du corps qui n'est pas sans influence sur le mental des

timides et des émotifs. L'exercice engendre encore des qualités de confiance en soi et de sûreté qui confèrent à la personnalité une valeur sociale indéniable sur le plan des relations humaines et de la réussite. **L'exercice bien fait doit masculiniser les hommes en les musclant et féminiser les femmes en les galbant et en les embellissant**. On pourrait dire que le corps de la femme qui se forme et se déforme plus vite que celui de l'homme, est d'argile et que celui de l'homme est de bronze.

Retenons que la meilleure gymnastique ou le meilleur sport sont ceux pour lesquels nous sommes le moins doués et que la meilleure manière de concevoir l'athlétisme est l'athlétisme complet en amateur où l'athlète ne sera sans doute jamais un grand champion, mais remplira dignement sa vie d'homme utile aux autres.

Tel était l'idéal des Grecs à la meilleure époque.

SOMMEIL ET RELAXATION

Après l'effort, le réconfort ou plus précisément le repos.

Le repos que nous offre le sommeil qui selon les Anciens, serait plus réparateur dans la première partie de la nuit que pendant la seconde. La raison étant que pendant la première partie, nos accus nerveux se rechargent alors que pendant la seconde, ils nous préparent à l'éveil. Raison vraisemblable pour laquelle, ils disaient que le sommeil d'avant minuit comptait double.

Cette qualité de sommeil que nous avons en grande partie perdue, depuis la découverte de l'électricité qui aussi précieuse qu'elle soit, nous a permis de perdre la meilleure partie de notre sommeil. Ce qui allait nous obliger à prendre un café ou un thé le matin à la place de la soupe de nos arrières grands-parents et à consommer davantage d'excitants et par voie de conséquence, de tabac ou de médicaments pour nous calmer. Ce terrible duo ne pouvant nous conduire qu'au stress dans un premier temps et à une chute de moral dans un second temps.

Ainsi qu'à la dépression bien connue des grands consommateurs de café.

De combien d'heures de sommeil avons-nous besoin ?

Cela dépend de notre constitution et de la qualité de notre système glandulaire.

Ceux-ci sont-ils très solides ?

Alors quatre ou cinq heures de sommeil nous suffiront pour nous lever en pleine forme.

Sont-ils moins solides ?

Nous pourrons en avoir besoin de sept, huit, neuf et même davantage pour nous lever en forme et avoir quand même besoin d'un café, d'un thé ou d'un chocolat pour démarrer la journée.

Selon P.V.Marchesseau plus notre sommeil est de bonne qualité, moins nous nous souvenons de nos rêves. Sauf, si ce sont des cauchemars qui sont révélateurs d'un dérèglement fonctionnel ou des rêves prémonitoires qui sont d'un tout autre ordre.

L'idéal bien sûr, étant de nous endormir aussi vite que nous nous couchons. Si tel n'est pas le cas, nous pouvons croire que c'est à cause des idées ou des soucis qui nous perturbent, alors qu'en réalité, ceux-ci ne peuvent nous perturber et nous empêcher de dormir QUE si nous sommes en fréquences basses. Autrement dit, si nous sommes carencés et intoxiqués par une nourriture de mauvaise qualité et un mauvais entretien de nos «humeurs».

On y revient toujours !

Au passage, j'en profiterai pour dire que lorsqu'il m'arrive d'avoir un peu de mal à m'endormir, c'est que j'ai

besoin de me purger et d'un jour ou deux de diète ou de mono-diète pour que, comme par enchantement, je m'endorme à nouveau très rapidement.

Ce qui revient à dire que comme tous nos problèmes, nos difficultés de sommeil sont d'abord et avant tout, liées à la qualité de notre constitution et de notre fonctionnement. Et qu'il y a beaucoup mieux à faire que de prendre des somnifères qui ne résoudront jamais véritablement notre problème, mais qui nous rendront dépendants, pour le plus grand bonheur des laboratoires pharmaceutiques.

À défaut de nous purger, nous pourrons commencer par limiter au maximum la consommation de café, d'alcool, de vin, de thé, de soda, de bière...ainsi que de toute préparation sucrée avec du sucre industriel, cela s'entend. Un repas de fruits le soir nous sera des plus bénéfiques. De fruits ou de légumes crus auquel, nous pourrons associer une petite marche à pieds pour oxygéner notre système nerveux. Sans oublier un bon bain chaud que nous pourrons terminer par une bonne friction à l'huile essentielle de lavande, et finir avec une infusion de tilleul, de marjolaine, de mélisse, de verveine, de fleurs d'oranger... avant d'aller au lit.

Ce qui nous permettra sûrement de mieux dormir.

Et si ce n'est pas suffisant, nous pourrons prendre quelques comprimés de plantes, comme Everola de

Superdiet ou Bonne nuit du laboratoire Salus ou encore deux ou trois gélules de griffonia ou de millepertuis Ou encore quelques gouttes d'huiles essentielles de marjolaine, de camomille, d'orange douce ou de l'une ou l'autre des compositions NER ou HAR de Nelly Grosjean[6] que vous prendrez dans un peu de miel et d'eau tiède.

Aucun de ces produits ne créant d'accoutumance, il nous sera facile de nous en passer dés que nous dormirons mieux. Sachant que si nous les prenons en continu pendant quelque temps, ils ne pourront que régénérer notre système nerveux. Et si cela n'est pas suffisant, nous ferons un bain de pieds chaud de quinze à vingt minutes qui nous fera le plus grand bien, surtout si nous en profitons pour respirer amplement et profondément et pour penser à quelque chose d'agréable et même de très agréable, en ayant bien soin de laisser le pommeau de douche couler tout doucement pour que non seulement, l'eau ne refroidisse pas, mais augmente la température de l'eau au fur et à mesure que nous la supportons.

Toujours pas suffisant ?

En ce cas, non seulement nous devons nous appliquer à faire de bonnes séances de relaxation, mais surtout une sérieuse réforme alimentaire et un bon plan de remise en forme. À la suite de quoi, je peux vous assurer que vous dormirez comme un ange quels que soient vos problèmes dont vous trouverez rapidement la solution.

6 Note de l'éditeur : Retrouvez tout le savoir faire de Nelly sur son site: www.nellygrosjean.com

L'air, la nourriture, l'eau, le sommeil et le repos étant indispensables à une vie digne de ce nom.

Toutes les religions du monde ont en plus du jeûne et de la prière, préconisé un jour de repos par semaine.

Le but de cette opération étant d'utiliser toute l'énergie que nous dépensons pour travailler, pour nous relier aux fréquences de la vie et avoir ainsi, comme elles l'ont appelé, un niveau spirituel plus élevé.

Au lieu de cela, nous avons fait de ce « jour du Seigneur » un jour de loisirs que dans le meilleur des cas, nous consacrons à la détente ou au sport, mais aussi à la voiture et aux amis avec lesquels nous en profitons pour faire de bons repas bien arrosés et nous coucher encore plus tard. Ce qui fait qu'au lieu d'être en forme le lundi matin, nous sommes encore plus fatigués et comme le chante Pierre Perret :

quand on est fatigué, on mange,

quand on mange, on boit,

quand on boit, on fume

et quand on fume, on perd le moral...

Et plus réceptif aux idées et aux sentiments négatifs qui, doucement mais sûrement, nous entraîneront vers un état dépressif qui nous conduira à l'échec, au conflit, à la rupture, à un accident ou à une grande maladie.

Serons-nous capables de prendre quelques jours de repos et de faire ce qu'il faut pour que tout rentre dans l'ordre? Ou courberons-nous le dos sous « cette nouvelle tuile qui nous tombe dessus » sans rien changer à nos déplorables habitudes ?

Bien que cette règle apparemment fort désuète soit plus que jamais d'actualité, les vieux médecins ne préconisaient-ils pas la diète et le repos, comme principe de base à tout rétablissement ? Ce qui me fait penser au centre dont je rêve depuis longtemps.

Une véritable école pratique de santé!

Où en arrivant, les personnes commenceront par se reposer jusqu'à ce qu'elles aient envie, véritablement envie de faire quelque chose. Un centre où comme l'a fait cette maman de six enfants, chacun puisse se refaire à son rythme. Cette maman qui en plus de ses six enfants et de son commerce, avait une importante activité paroissiale et communale. Trop, beaucoup trop pour ne pas finir un jour par s'écrouler.

Pour quelle raison, elle eût l'idée de venir à Bief ?

Je ne m'en souviens plus, mais à l'époque il était courant que lorsque quelque chose n'allait pas, les habitants du secteur viennent frapper à la porte du moulin que nous avions créé en 1967, pour diffuser ces deux merveilles que sont la santé et le bonheur qui l'accompagne obligatoirement.

Ces deux merveilles que nous avions l'impression d'avoir trouvées et que nous avions envie de communiquer au plus grand nombre.

Lorsque cette dame arriva, nous l'avons d'abord écoutée avant de lui faire couler un bain, de la masser avec de l'huile essentielle de lavande et de la mettre au lit avec une bonne infusion pour la calmer. Sans oublier la bouteille d'eau et l'infusion que nous lui apportions tant qu'elle n'a pas eu réellement envie de se lever. Cela a duré quatre jours, quatre jours de repos total et de diète. Quatre jours pour réussir à lâcher prise et deux semaines ensuite pour apprendre à respirer, à se nourrir, à éliminer et à penser positivement. Aussi, quand elle nous a quitté, elle était superbe, rayonnante et en plus des quatre ou cinq kilos qu'elle avait été heureuse de perdre, elle avait pratiquement trouvé la solution à tous ses problèmes et compris **qu'en voulant trop gagner, elle risquait de tout perdre.**

Cette expérience nous a permis d'imaginer un établissement où les personnes épuisées pourraient venir se retrouver et apprendre à vivre en fonction de leur constitution et des lois de la vie.

Une école pratique de santé en quelque sorte ou au moins en attendant un Club Vacances Santé...

Qui est en train de pousser au Maroc, grâce à un médecin suisse que j'ai rencontré il y a une vingtaine d'années et qui, après deux mois d'application de mes méthodes, décréta qu'il voulait travailler avec moi. L'idée était semée et a failli pousser aux Philippines où étudiant

en médecine, il allait chaque année pendant ses vacances voir les guérisseurs philippins. Séduit par le climat et la beauté de l'île de Panglao, il a acheté un terrain en bord de mer sous les cocotiers où après m'avoir emmenée plusieurs années de suite ainsi qu'à The Farm de San Benito, très luxueux complexe de santé en forêt tropicale, il avait décidé de faire un centre de santé.

L'idée de le faire dans cet endroit paradisiaque m'enthousiasma et le contrat fut fait. Le contrat que nous avions l'un et l'autre trois mois pour signer. Trois mois qui m'ont permis de réaliser que mes enfants étaient en France et que les Philippines n'étant pas tout près, j'allais très peu, trop peu les voir. Ce qui a fait qu'à la grande déception du Dr Gacond, je n'ai pas signé ce contrat.

Mais en bon colloïdal qui suit son idée, trois ans après, il m'appela pour me dire qu'il venait d'acheter un terrain et que cette fois, à deux heures d'avion, je ne pourrais pas dire que c'était trop loin de France.

« Au Maroc », lui répondis-je.

« Oui, comment le savez-vous ? »

« Je ne sais pas, c'est l'idée qui m'est arrivée... »

Et depuis huit ans, il a fait creuser des puits, aménager le terrain, planter 2000 arbres fruitiers et oliviers pour en faire m'a-t-il dit, un véritable paradis...Sans oublier les constructions qui dans un premier temps, permettront d'accueillir au moins 40 personnes...Créant ainsi ce

merveilleux centre auquel nous pensons depuis si longtemps et qui devrait pouvoir ouvrir ses portes dès qu'il serait opérationnel.

Les Dunes de Guemassa : Les Jardins de la Santé[7]

Ce centre sera en quelque sorte une véritable Oasis de Santé ! Où dans ce jardin paradisiaque, chacun pourra se retrouver et apprendre de façon pratique à conjuguer les techniques naturelles qui lui conviennent le mieux pour **Vivre Vraiment Vivant** ! J'espère avoir le bonheur de vous y accueillir, en attendant et à défaut de prendre le repos dont vous avez besoin, vous apprendre à vous relaxer. Autrement dit, à mettre votre cerveau pensant au repos afin qu'il cesse de gaspiller l'énergie dont votre cerveau organique a besoin pour remplir ses fonctions. La relaxation que pratiquent naturellement tous ceux qui vont à la pêche, font ou écoutent de la musique, peignent, bricolent, jardinent...pour leur plaisir. Fermant ainsi les fuites d'énergie créées par les soucis, le chagrin, le remords, les idées fixes et obsessionnelles qui nous assaillent, quand on est en fréquences basses...La relaxation que nous pouvons faire avec un sophrologue ou avec des cassettes spécialement conçues pour cela. La relaxation qui nous permet de nous reconnecter momentanément au moins, à des fréquences plus élevées, là où il y a la solution à tous nos problèmes. J'ai lu quelque part que Churchill était un fervent adepte de la relaxation qu'il pratiquait plusieurs fois

7 Note de l'éditeur : Site internet : www.lesjardinsdelasante.com, Sur Facebook : Les Jardins de la Santé
Adresse physique du lieu : Douar Ait Abdellah Guemassa Mejjat - 41224 Guemassa, Marrakech, Maroc

par jour. Je connais aussi un grand chef d'entreprise canadien qui s'oblige à marcher deux heures par jour en forêt pour trouver, dit-il, les idées dont il a besoin pour faire prospérer son entreprise qui se porte d'ailleurs à merveille.

Car, à l'inverse de ce que l'on pourrait croire, la relaxation n'est pas une perte de temps, mais le plus sûr moyen d'en gagner.

TECHNIQUES COMPLÉMENTAIRES

Comme vous le savez maintenant, *si nous sommes les seuls artisans de nos souffrances et de nos maladies, c'est que nous sommes aussi les seuls artisans de notre santé et de notre bonheur* !

Notre santé, ce véritable trésor, dont nous nous rendons compte de la valeur lorsque nous risquons de la perdre.

Notre santé, qui est à notre vie ce que les fondations sont à un édifice. Raison pour laquelle, comme nous l'avons vu tout au long de cet ouvrage, il serait sage de respecter au mieux les techniques de base de notre vie qui sont :

la respiration, l'alimentation, le sommeil et l'élimination

Et en cas de besoin, nous compléterons avec le jeûne, les purges, les plantes, les huiles essentielles, la balnéothérapie, sans négliger pour autant les techniques secondaires qui sont les gaz, comme l'ozone et l'oxygène si précieux en cas d'asthme ou de profondes difficultés respiratoires.

Le nettoyage du foie et de la vésicule biliaire est l'une des approches les plus importantes et les plus puissantes pour améliorer votre santé. Vous pouvez le trouver dans l'ouvrage d'Andréas Morritz. Ainsi que les fluides, comme le

magnétisme que l'on pourrait comparer à une batterie chargée sur laquelle on brancherait la batterie déchargée d'une voiture pour la faire démarrer. Ce qui ne rechargera pas la batterie, c'est certain, mais permettra à la voiture de démarrer.

Le magnétisme qui pourra être extrêmement précieux en cas de grand besoin d'énergie, mais qui ne nettoiera jamais nos humeurs. Comme ce fut le cas pour notre petit bonhomme que nous aurions sûrement perdu, s'il n'avait pas été magnétisé. Ou encore les manipulations, comme l'ostéopathie, la chiropraxie, la kinésithérapie, les massages...fort précieux pour déloger et disperser ponctuellement les barrages résiduels. Tout comme la réflexologie, l'acupuncture, et les immenses bienfaits de la lumière dont nous avons fait l'actinologie.

Toutes ces techniques étant particulièrement bénéfiques quand elles sont bien adaptées, nous pouvons aussi utiliser les couleurs ou la chromo thérapie, la musique ou la musicothérapie, le travail manuel ou l'ergothérapie ainsi que les formes, les courants et quantités d'autres éléments que, comme la prose de Mr. Jourdain, nous pratiquons sans le savoir. Bien conscients toutefois, que si les techniques secondaires peuvent nous aider à passer un cap difficile, elles ne remplaceront jamais, au grand jamais les techniques fondamentales que notre société moderne a particulièrement délaissées.

C'est pourquoi, dans la nouvelle médecine qui s'impose, nous n'utiliserons pas ces techniques de façon isolée comme nous en avons l'habitude, mais en

complément des techniques fondamentales que sont la respiration, la nutrition, le sommeil et l'élimination.

Car, pas plus qu'il n'est possible de construire un édifice solide et durable sans de sérieuses fondations, il n'est possible d'obtenir des résultats solides et durables avec le seul usage des techniques secondaires. Le rétablissement de notre santé par les méthodes naturelles pouvant demander un peu de temps, nous devons nous rendre compte que même s'il n'est pas aussi rapide que nous le souhaiterions, il est encore mille fois préférable que de continuer à la perdre.

Mais, me direz-vous, vous n'avez pas ou pratiquement pas parlé de la pensée et des sentiments qui ont pourtant une action prépondérante dans notre vie ?

Je sais et j'ai d'excellentes raisons pour cela !

Il y a longtemps, bien longtemps déjà, quand je me suis faite inscrire à l'école de naturopathie, comme vous aujourd'hui, j'ai été surprise de voir que les cours sur la psychologie et la psychothérapie étaient à la fin de programme de l'école et pas au début. Percevant sans doute mes silencieuses réflexions, le fondateur de l'école me regarda avec un certain sourire et me dit :

Eh ! oui madame ! C'est comme ça ! Que voulait-il dire ?

À l'époque, je ne me permis pas de lui poser la question, mais depuis, j'ai eu le temps, tout le temps nécessaire pour apprendre que si l'amour et la pensée sont les créateurs de notre vie, ils sont aussi dépendants de la qualité et du fonctionnement de nos chères petites cellules.

Et qu'en bonne école de naturopathie, il était normal que son fondateur commence par le commencement.

Car s'il est vrai que l'amour et la pensée conditionnent tous les éléments de notre vie, il est vrai aussi que pour aimer aussi bien que pour penser, nous ne pouvons pas nous passer de notre corps et des cellules qui le composent. Pas plus que nous ne pouvons nous passer de téléphone pour téléphoner, de poste de radio pour écouter la radio et de téléviseur pour regarder le télé. Et comme la qualité de notre communication téléphonique, radio ou télé dépend aussi de la qualité et du fonctionnement de cet appareil, la qualité de nos sentiments et de nos pensées dépend également de la qualité et du fonctionnement des cellules chargées de remplir ces merveilleuses fonctions.

C'est tellement simple, tellement logique et tellement naturel, qu'on a peine à imaginer ne pas l'avoir fait.

Même si au siècle dernier, le pharmacien Emile Coué ayant découvert que la pensée était créatrice, a créé une méthode: la méthode Coué de laquelle allaient découler, toutes les techniques et méthodes de pensée positive, de développement personnel, de P.N.L., etc... qui fleurissent actuellement sur le marché pour répondre à une demande sans cesse grandissante.

La pensée et l'imagination sont les premières facultés de l'homme, disait-il.

Ce qui nous ramène une fois encore, au point de départ de notre vie, qui se trouve, vous ne pouvez plus

l'ignorer, dans la qualité et le fonctionnement des cellules et des humeurs dont notre corps est composé.

Ces cellules sont-elles solidement constituées et en parfait état de fonctionnement ?

Ayant accès aux fréquences de la vie, elles nous offriront un état de conscience supérieur, des sentiments élevés, des idées claires et créatives et l'énergie pour les réaliser et tout cela dans un corps solide et harmonieux.

Sont-elles fragilisées et en mauvais état de fonctionnement ?

Elles nous conduiront aux seules fréquences qu'elles peuvent atteindre qui seront d'autant plus basses et inversées qu'elles sont affaiblies, carencées et intoxiquées. Sachant bien que nous ne pouvons créer et attirer ces éléments bas et destructeurs dans notre vie, qui si nous sommes reliés aux fréquences basses et inversées et que la meilleure solution de nous en libérer n'est pas seulement de faire de la psychothérapie, mais de faire ce qui s'impose pour nous relier aux fréquences les plus élevées.

Celles de la vie qui se trouvent au dessus des nuages, là où il y a toujours le soleil et la solution à tous les problèmes ! Les images étant plus parlantes que les mots, imaginons que nous prenons l'avion dans un aéroport où le ciel est tellement bas et gris que nous pourrions croire qu'il va nous tomber sur la tête. Pourtant, dés que nous prenons de l'altitude, nous pouvons constater que les sombres nuages que l'on voyait au dessus de nous avant de monter

dans l'avion sont d'un blanc laiteux et moutonneux quand nous les voyons en dessous de nous. Exactement comme le ciel qui était gris et sombre quand il était au dessus de nous est devenu bleu et doré par le soleil, dès que nous sommes passés au dessus des nuages...J'adore cette image qui nous montre si bien que, comme il suffit de passer au dessus des nuages pour voir le soleil, il suffit de changer de longueur d'ondes pour transformer nos idées et nos sentiments négatifs, douloureux et destructeurs, en idées et sentiments positifs, heureux et constructeurs.

Nos angoisses, nos peurs et nos révoltes fondant comme neige au soleil à la lumière de la foi et de l'amour que nous ne pouvons réellement obtenir et encore moins conserver, sans un fonctionnement cellulaire et humoral correct. Ce qui veut dire que lorsque nous souffrons psychologiquement ou émotionnellement, même s'il nous semble utile d'aller chercher la cause de nos souffrances dans une vie antérieure, dans notre enfance, dans notre couple ou dans quelque raison que ce soit, il est plus que préférable de commencer par quelques jours de nettoyage cellulaire.

Ce qui nous permettra de changer de longueur d'ondes ou plus précisément de point de vue et d'avoir ainsi des sentiments et des idées plus élevés, plus heureux, plus positifs et plus constructifs.

Afin que, quelque soit le problème qui nous tourmente, nous puissions en trouver la solution. Car il n'y a pas de problème sans solution...Parce que, comme celle de toutes nos souffrances et maladies physiques, la

véritable raison de toutes nos souffrances psychologiques et émotionnelles se trouve dans la mauvaise qualité de « nos humeurs ».

Combien de non-dits, de colères, de ruptures, de conflits, de guerres, la mauvaise humeur a-t-elle engendrés ?

Combien d'instants merveilleux, de moments de paradis nous a-t-elle fait perdre ? On ose à peine l'imaginer ! Alors que la bonne humeur crée partout où elle passe un petit air de paradis que tout le monde adore.

Ce paradis que la plupart des religions ont tenté de faire découvrir à leurs fidèles en leur faisant réciter des prières et chanter des cantiques pour élever leur niveau spirituel. Ce qui était déjà très bien, surtout quand parallèlement, elles enseignaient le jeûne un jour par semaine et quarante par an...

Le jeûne que nous avons remplacé par les médicaments et la prière par les techniques psychologiques et mentales qui même si elles peuvent être extrêmement précieuses dans un moment de difficulté émotionnelle, ne peuvent en aucun cas, régler notre comportement cellulaire et nous relier à des fréquences supérieures. D'où l'intérêt de les accompagner de quelques jours de jeûne, de purges ou de mono diète. Le jeûne que les religions ont préconisé même avant la prière.

N'ont-elles pas toujours parlé du jeûne et de la prière et jamais de la prière et du jeûne ?

Pas plus tard qu'hier, je recevais une jeune femme qui pesait presque cent kilos il y a quelques années et qui les a perdus en remplaçant au maximum les pâtes et le fromage qu'elle adorait par des fruits et des légumes crus la plupart du temps.

Cette simple transformation lui avait offert une silhouette et un poids de rêve en même temps qu'un surcroît d'énergie que son organisme allait se dépêcher d'utiliser pour éliminer les résidus stockés dans « ses humeurs ». Ceux-ci ne s'étant pas contentés de calamiter ses glandes, ses reins, sa vésicule biliaire et d'autres choses encore, mais de perturber son système nerveux, bien aidés il est vrai par le café et le vin qu'elle aimait plutôt bien.

La condamnant ainsi à la dépendance de ses aliments et excitants favoris qui étaient, comme nous le savons maintenant, les plus nocifs pour elle, ainsi qu'à celle de la cigarette qui, grâce aux petits opiacés qu'elle contient, lui procurait et lui procure toujours une espèce de calme artificiel fort précieux après l'excitation produite par le café. Cette forme de nourriture ne pouvant lui offrir qu'une grande négativité et un grand manque de confiance en elle. Ce qui n'avait rien de joyeux, c'est le moins qu'on puisse dire et que la fête des fins de semaine semblait lui faire oublier.

Les copains, le café et l'alcool lui donnant momentanément l'illusion d'être heureuse, elle ne risquait pas de les oublier.

Même si après la fête, c'était et c'est toujours la défête.

Et c'est ainsi qu'à force d'épuiser ses réserves nerveuses, elle devint de moins en moins opérationnelle et finit par perdre sa situation.

Ce qui allait, une fois de plus, obliger son organisme à éliminer les résidus qui le gênaient, pour pouvoir faire face à ce nouveau choc...Seulement voilà, lorsqu'elle était enfant sa maman lui avait donné de l'huile de ricin un matin, avant d'aller à l'école. Et ce jour là, c'était jour de gym et en montant à la corde, à sa grande honte devant tous ses camarades, ses intestins se sont libérés.

Alors elle jura que jamais, plus jamais, elle ne se purgerait.

Elle tint parole et refusa de le faire, comme je le préconise à toutes les personnes qui changent d'alimentation, pour nettoyer plus rapidement leurs « humeurs ». Ce qui allait demander davantage d'efforts à son organisme pour se libérer de ses résidus et lui procurer une grande fatigue.

D'autant plus qu'en passant de l'état solide à l'état liquide pour être éliminés, ses cristaux d'acide allaient en

brûlant les minéraux dont son système nerveux avait besoin, lui faire perdre le sommeil et l'empêcher de recharger ses accus nerveux.

Son état émotionnel et psychologique devenant ainsi de plus en plus inversé et négatif.

D'autant plus qu'en même temps, l'élimination de ses viscosités allait en ralentissant ses fonctions cérébrales et nerveuses, lui procurer des moments d'inertie de plus en plus fréquents, ainsi que des idées fixes et obsessionnelles. Comme celle de ses incompétences qui allaient la conduire à une sorte de désespérance où devenue la proie des fréquences basses, elle allait s'installer dans une sorte de déni impitoyable, duquel elle allait même refuser l'idée de pouvoir en sortir.

Que faire en pareil cas ?

L'idéal serait évidemment d'avoir des établissements où en plus des techniques souhaitables et psychologiques, les personnes chargées d'aider ces malades soient elles-mêmes en pleine santé, confiantes et opérationnelles afin de les relier en douceur et dans un climat de confiance total à des fréquences plus élevées et par là même, à un état plus positif et plus créatif.

Mais, comme ce n'est pas encore le cas, accepter de comprendre que se faire du souci pour elle ne peut que l'enfoncer davantage et que le meilleur service à lui rendre est de la confier avec tout l'amour possible, à l'Intelligence de la Vie qui ne veut que son plus grand bien ! Et la

conduire parallèlement à des techniques comme le magnétisme pour lui redonner de l'énergie et peut être l'hypnose pour l'amener à penser différemment. Mais en tous les cas, l'envelopper d'amour et chercher à la distraire, à la valoriser tout en l'amenant à faire du sport, de la marche, de la gym, de la danse, de la peinture, du chant ou tout autre élément qu'elle pourra accepter.

Pour que ses cellules ré-oxygénées et ré-énergétisées baignent enfin dans un liquide au moins propre, à défaut d'être pur et qu'ainsi, elles puissent se relier à des fréquences plus élevées.

À l'heure actuelle, nous savons tous que tout est ondes que nous captons, émettons et utilisons en permanence. Il y a une heure, j'ai eu l'idée d'appeler le fils d'amis parti depuis deux ans travailler au Japon et curieusement, celui-ci me dit qu'il était en train de me faire un mail pour m'expliquer qu'il était à son cinquième jour de jeûne et que pour la première fois depuis bien longtemps, il se sentait bien et avait les idées plus claires.

Hasard ?

Sûrement pas, car le hasard n'existe pas, qui est le titre d'un livre de **K.O. Schmitt** que je lui ai indiqué il y a une dizaine d'années et qu'il m'a dit être en train de relire avec deux autres livres dont :

« Les Quatre Accords Toltèques » de don Miguel Ruiz et « Comment passer commande auprès de l'univers » de Barbel Morh.

Ce dernier livre lui ayant permis dans les deux semaines qui suivirent sa lecture d'aller travailler en Australie, d'abord et ensuite au Japon comme il en avait envie. Alors que toutes les tentatives qu'il avait faites jusqu'alors avaient échoué. L'appelant pendant qu'il était en train de m'écrire pourrait être considéré comme une coïncidence, c'est possible. Mais pour moi, les coïncidences n'existent pas en tant que coïncidences, mais en tant que produit de notre esprit.

Lire à ce sujet **« Le livre des coïncidences » du Dr Deepak Chopra** et d'autres qui traitent du même sujet...Et si nous sommes attentifs, nous nous rendrons vite compte que nous pouvons communiquer de façon étonnante, à travers des distances incroyables, sans autre appareil que nous-même...

Même si, actuellement, étant donné que nous avons plutôt développé la technologie que la télépathie, il suffit de taper un numéro sur le clavier de notre téléphone ou de notre ordinateur via la caméra, pour entendre ou pour voir dans l'instant, la personne que nous avons appelée.

N'est-ce pas stupéfiant ?

BIEN-HEUREUX OU MAL-HEUREUX ?

Cela ne voudrait-il pas dire que les ondes existent et que ces extraordinaires techniques qui nous permettent de les recevoir et de les émettre à travers des appareils de plus en plus performants ne sont peut-être qu'une image de ce que nous sommes ?

Un jour, allumant la radio tout à fait par hasard, j'entendis un présentateur demander à Charles Aznavour d'imaginer ce qu'il ferait si la chance ne lui souriait plus. Silence de Charles pendant que le présentateur renouvelle sa question à laquelle Charles ne répond toujours pas. Intrigué, le présentateur lui demande pourquoi il ne répond pas et cette fois, Charles lui dit :

« Sachez monsieur, qu'en aucun cas, je n'imagine ce que je ne veux pas qui m'arrive. »

L'imagination et la pensée seraient-elles pour nos cellules, comparables au plan que l'architecte donne au maître d'œuvre pour construire l'édifice qu'il a dessiné ? On pourrait l'imaginer.

« Fais très attention à ce que tu penses, c'est le plus important », furent les dernières paroles de mon mari.

« J'ai toujours pensé que lorsque les enfants seraient grands, je pourrais partir, c'est le moment...ajouta-t-il en

hochant la tête, la veille de nous quitter, alors que rien ne le laissait prévoir... »

À l'âge de 17 ans, il avait été condamné par la médecine et comme il s'était trouvé trop jeune pour mourir, il avait fait un vœu à Notre-Dame de Lourdes en pensant très fort qu'il voulait un foyer, une femme et des enfants et que lorsque ceux-ci seraient grands, il pourrait partir. Exactement, comme cela s'est passé. En avait-il conscience ?

Sûrement pas, sinon, j'ose espérer qu'il aurait demandé à vivre beaucoup plus longtemps, car les bienfaits de la vie sont illimités et seules nos craintes et nos peurs nous empêchent d'y croire et de les obtenir.

Notre vie est jalonnée de ce genre d'exemples, il suffit d'observer...

Lorsque j'ai perdu mon mari, j'étais tellement désespérée que je ne voulais plus rien. Cela n'a pas été long, en moins de temps qu'il n'en faut pour le dire, j'avais tout perdu, la propriété s'est vendue pour rien et même l'assurance décès qu'il avait souscrite n'a pas fonctionné...

Mais j'avais exactement ce que j'avais programmé, c'est-à-dire RIEN !

Lorsque l'auteur de mes jours est venu demander la main de maman à son père, il eut un grave accident qui m'a empêchée de le connaître. De chagrin et de désespoir, maman a voulu se noyer. Heureusement son frère est arrivé

à tant pour l'en empêcher. Mais l'idée était lancée et deux ans après, c'est moi qui me suis noyée et qui ai failli mourir à la suite d'une broncho-pneumonie que ce bain forcé avait déclenchée. Devant le sombre pronostic du médecin, maman a fait un vœu à Bernadette Soubirous (c'était courant à cette époque) en lui promettant si elle me sauvait d'appeler sa prochaine petite fille Bernadette, si elle en avait une.

Bernadette est venue au monde et c'est elle qui est morte noyée à 12 ans. Hasard ?

Cela ne semble pas être l'avis de **Patrick Drouot, le célèbre physicien qui explique qu'une idée forte peut traverser des générations pour se réaliser.**

D'où la nécessité, l'extrême nécessité de faire attention, très attention à ce que nous pensons, disons et imaginons. Ces éléments agissant en permanence sur notre conscient et notre inconscient pour attirer et créer dans notre vie tout, absolument tout ce que nous émettons.

C'est pourquoi, sans nous en rendre compte, nous sommes tous mage ou sorcier. Les mages, comme les fées, n'émettant et n'attirant que des choses positives et merveilleuses et les sorciers et sorcières que des choses négatives et destructrices.

Raison pour laquelle, nous devons être extrêmement vigilants et nous entraîner en permanence pour ne pas céder à la peur, à la révolte et aux idées négatives. Celles-ci, vous le savez maintenant, ne pouvant nous entraîner que

dans l'enfer de la souffrance et de la destruction. Alors que comme de véritables fées, la foi, l'amour, la confiance, la patience et tout ce qui nous rend particulièrement heureux, nous font sortir de toutes les impasses et difficultés.

La foi dont la meilleure définition que je connaisse, est comme je l'ai lu à un moment difficile de ma vie :

De nier l'évidence pour ne croire qu'à ce que nous voulons.

Ce qu'à ce moment là, j'ai eu bien du mal à admettre, je le reconnais, mais que des années d'expérience n'ont fait que confirmer. Même s'il est vrai que ce que nous voulons, n'est pas toujours ce qui nous convient.

Comme le raconte cette naïve histoire si riche d'enseignements...

« Il était une fois un pauvre bûcheron qui vivait dans la forêt. Une fée passant par là, lui proposa de réaliser ses trois premiers souhaits. Comme il avait faim et qu'il aimait le boudin qu'il n'avait pas souvent l'occasion de manger, il demanda du boudin. Sitôt dit, sitôt fait, il eut du boudin tant qu'il en voulu et même encore plus. Tout ce qu'il touchait se transformant en boudin, il en eut même au bout du nez. Il se régala jusqu'à l'écœurement et se dit que s'il avait de l'or, il aurait tout ce qu'il voulait et pour son second vœu, il demanda de l'or. Sitôt dit, sitôt fait, il eut de l'or tant qu'il en voulu et même encore plus. Tout ce qu'il touchait se transformait en or, l'eau qu'il buvait, le pain qu'il mangeait et même le bois qu'il brûlait. Malgré tout son or, il eût faim,

soif et froid. N'en pouvant plus, il demanda s'il pouvait formuler son troisième souhait. Bien sûr, lui répondit la fée, mais faites bien attention, car c'est le dernier. N'ayez crainte lui répondit le bûcheron, je veux seulement redevenir comme j'étais avant de vous connaître. Sitôt dit, sitôt fait, il retrouva tout ce qu' il avait et qu'il apprécia comme il ne l'avait jamais fait. »

On pourrait penser que s'il avait été mieux relié, il aurait demandé les véritables richesses de la vie que sont la santé et tous ses bienfaits tels que l'amour, la paix, l'abondance, etc... Ne l'étant généralement pas plus que lui, nous préférons gémir sur notre sort et nous plaindre en ruminant nos griefs, nos malédictions et nos vengeances, dont la seule évocation suffit à les développer. Raison pour laquelle, nous devrions même éviter de les évoquer.

D'autant plus que le temps et l'énergie que nous utilisons pour penser à ce qui ne va pas, ne sont plus disponibles pour penser et programmer ce qui va bien. **Lorsque quelque chose ne va pas dans ta vie dit Dieu à Neale Donald Walsch, dans « *Conversations avec Dieu* » change ta façon de penser. On ne peut être plus clair** ! Quand quelque chose ne va pas, c'est que consciemment ou inconsciemment, nous l'avons programmé et que de la même façon que nous l'avons programmé, nous pouvons le déprogrammer et le reprogrammer comme nous le souhaitons.

Lorsque j'ai pris conscience du pouvoir de la pensée, j'avais accroché au dessus du téléphone une carte qui me disait chaque fois que je la regardais :

« Si tu savais remercier la vie pour toutes les richesses qu'elle te donne, tu n'aurais plus de temps pour te plaindre. »

Une carte qui m'a fait comprendre que le mot merci était le plus beau mot du vocabulaire et que, s'il m'était donné d'élever à nouveau mes enfants, c'est le premier mot que je leur apprendrais.

Le seul fait de dire merci nous ouvrant à cet état particulier que mon catéchisme appelait : l'état de grâce.

Dire merci, même et surtout lorsque nous sommes démunis et que plutôt que gémir sur ce qui nous manque, nous pouvons encore dire merci pour ce qui nous reste et que nous ne donnerions pas pour tout l'or du monde.

Vous ne me croyez pas ?

Alors pour combien vous donneriez les êtres que vous aimez ?

Pour combien vous donneriez vos yeux, vos oreilles, vos jambes, vos bras qui vous permettent de voir, d'entendre, d'avancer et d'embrasser, sans oublier votre bouche qui vous permet de manger et de dire tant de belles choses.

Merci, merci encore !

Quand bien même nous serions en difficulté ou devant un être qui l'est, pour lequel en nous faisant du souci pour lui, nous ne faisons que l'enfoncer davantage.

Que faire, en pareil cas ?

Ce que nous devrions toujours faire. Respirer profondément jusqu'à ce que nous soyons capable de sourire et de faire confiance à la vie qui nous dirige et qui sait mieux que nous, par où nous devons passer pour avancer au mieux. Comme ce soir là, où peu de temps après la mort de mon mari, j'attendais le train qui devait me ramener à Avignon et que, de mon coeur désespéré jaillit cette prière :

Je n'en peux plus, tout est noir,

La nuit est noire,

Le train est noir, mon cœur est noir...

Si au moins je savais que "Tu" existes.

Par quel hasard, j'entrai dans ce compartiment où le seul voyageur qu'il y avait me confia qu'il était au chômage, avait une sœur infirme et sa vieille mère à charge ? Je l'ignore, mais ce que je sais, c'est qu'il m'émut suffisamment pour que je lui dise probablement ce que j'avais besoin d'entendre.

Alors, il se leva pour me remercier et je vis qu'il était nain.

Merci mon Dieu, une fois encore tu venais de me répondre !

Avais-je le droit de me plaindre si je comparais ma vie à celle de cet être voué toute sa vie, à voir le monde au niveau des fesses ?

Non, vraiment, car si je ne réponds pas à tous les canons de la beauté, j'ai au moins l'avantage de passer inaperçue. Aussi, de tout mon cœur, je remerciai la vie de m'avoir faite telle que je suis et à quatre heures du matin, en arrivant chez moi, j'écrivis à ce monsieur pour lui assurer que s'il y croyait vraiment, il trouverait rapidement et sur tous les plans, un travail supérieur à celui qu'il avait perdu.

Et je glissai cette lettre dans le merveilleux « Livre du Bonheur» de Marcelle Auclair, que je lui envoyai et que je recommande à tous ceux à qui il apprendra à le trouver, ce fameux bonheur...

Quelle ne fut pas ma surprise, quelques mois plus tard, de le voir arriver pour me remercier a-t-il dit, d'avoir été comme une fée sur sa route.

Une fée, comme j'aimerais !

Mais qu'avais-je fait d'autre que de le conditionner pour qu'il croit à ce qu'il désirait ? Rien. La véritable fée, le véritable mage, c'était lui. Lui qui avait cessé de se lamenter sur son sort et de craindre le pire. Lui qui avait réussi à

croire qu'il trouverait un meilleur travail que celui qu'il avait perdu et qui l'avait effectivement trouvé.

Tout le monde autour de lui ayant remarqué son changement, même le prêtre qui lui demanda son livre et à qui il n'a donné que le titre, en lui disant qu'il ne pouvait pas s'en séparer.

Une fois de plus je remerciais le ciel de m'avoir offert cette fabuleuse leçon et décidais sur le champ, non plus de penser à ce que j'avais perdu, mais à ce qui me restait. À mes enfants d'abord, que je ne voyais plus depuis la mort de leur père et qui avaient ainsi perdu leur mère en même temps que leur père, et à toutes les personnes qui me demandaient de l'aide...

Réalisant alors, qu'aussi mal-heureux que l'on puisse être, il y a toujours plus mal-heureux que soi. Ce qui ne veut pas dire qu'il faut faire un concours de mal-heureux pour savoir qui sera le champion.

Non ! Sûrement pas, la plus belle et la seule chose à faire, étant d'être le plus heureux possible nous-même. Car pour donner du bonheur, il faut en avoir.

Et comme pour récolter, il faut d'abord semer et si nous voulons récolter des carottes, semer des carottes et pas des choux. Exactement comme si nous voulons de la santé, de l'amour, de l'argent, de la reconnaissance et du bonheur, il faut nous imaginer en pleine santé, beau, belle, solide, riche, heureux(se) et envoyer tout l'amour, tout le

bonheur et toute la reconnaissance possibles à ceux qui nous entourent et au monde entier.

Et comme tout bon jardinier, bêcher, biner et enlever les mauvaises herbes au fur et à mesure qu'elles poussent. Autrement dit nous exercer à respirer pour remplacer les sentiments et pensées qui nous font mal, par des sentiments et idées qui nous font du bien. Ce qui ne veut pas dire qu'il ne faut pas s'intéresser à ce qui ne va pas, mais nous exercer à comprendre que comme il suffit que le soleil arrive pour que l'ombre disparaisse,

Il suffit de faire ce qui va bien, pour que le mal disparaisse !

Et comme pour recevoir, il faut d'abord donner, alors donnons, donnons, donnons le meilleur de nous-même en permanence. C'est tellement plus agréable que de gémir et de se plaindre. D'autant plus que le fait de penser à ce qui va bien nous rend déjà heureux, alors pourquoi nous en priver ?

À cette époque, je fis aussi la connaissance des peintres de la bouche et du pied, ces héros de la vie qui à force de travail, de courage, de persévérance et de pugnacité réussissent à peindre des toiles dignes des plus grands maîtres.

Faut-il comme eux, être privés de nos bras ou de nos jambes pour donner le meilleur de nous-même

et offrir au monde de quoi le réjouir et l'émerveiller ?

Ce n'est pas cet industriel qui venait de faire faillite qui me contredira. Une chose entraînant l'autre, sa femme aussi l'avait quitté et croyant qu'il avait tout perdu, il traînait lamentablement sa vie quand par un beau matin d'été, un cul-de-jatte déambulant sur une planche à quatre roues, lui cria joyeusement :

Belle journée M'sieur, n'est-ce-pas ?

Cloué, sidéré, il se demanda comment un cul-de-jatte pouvait être aussi heureux. Il réfléchit un instant, réfléchit encore et se dit qu'il n'avait pas le droit, non vraiment pas le droit de se plaindre et décida sur le champ de recommencer à vivre. Il comprit alors que se plaindre et gémir ne pouvait que l'enfoncer toujours plus et mobiliser le temps et l'énergie dont il avait besoin pour penser et faire ce qu'il voulait. D'où un double échec et l'intérêt, l'immense intérêt d'apprendre à nous adapter aux circonstances pour en tirer le meilleur parti, comme le raconte encore cet américain qui ayant acheté une ferme par correspondance, se trouva devant des hectares et des hectares de cailloux sur lesquels pullulaient des serpents, quand il en prit possession.

Que croyez-vous qu'il fît ?

Un procès à l'agence pour lui demander le remboursement de sa ferme ? Non, il préféra utiliser son temps, son énergie et ses moyens pour installer une

fabrique de transformation de peaux de serpents qui lui rapporta beaucoup, beaucoup d'argent.

D'où à défaut d'avoir ce qu'on aime, apprendre à aimer ce qu'on a !

Depuis que j'ai lu cette histoire, chaque fois que je me trouve dans une situation difficile, je me demande ce que je ferais, si j'étais à la place de ce monsieur et si je ne trouve pas, je demande à mon guide intérieur de m'éclairer comme il ne manque jamais de le faire.

En fonction de quoi, je peux aller calme et confiante en toutes circonstances.

Non pas confiante envers tout le monde et n'importe qui, mais en Ce qui nous dirige. Faire confiance ne voulant pas dire ne rien faire. Au contraire, c'est un véritable challenge qui pourrait vouloir dire :

« Aides toi, le Ciel t'aidera ».

S'aider pouvant aussi être de savoir lâcher prise pour qu'à la place de notre vue limitée, puisse intervenir l'Intelligence Universelle qui sait mieux que nous ce dont nous avons besoin pour être l'heureux artisan de ce monde merveilleux auquel nous aspirons.

Avons-nous un problème relationnel ?

Prononçons, visualisons le mot « *ensemble* » jusqu'à ce que toute animosité ait disparu de notre cœur d'abord et

envoyons tout l'amour possible à cette relation en imaginant que nous sommes dans les meilleurs termes possibles.

Avons-nous un problème sentimental ?

Au lieu de gémir sur notre sort et d'en vouloir à l'objet de nos amours, parlons-lui simplement, clairement et tendrement dans notre coeur et imaginons la joie que nous aurons à nous retrouver.

Un être que nous aimons particulièrement ne semble pas s'intéresser à nous ?

Disons-nous que comme lui, il y a des milliers d'êtres uniques sur la terre et même encore mieux. Disons-nous aussi qu'il est libre, totalement libre de s'intéresser ou de ne pas s'intéresser à nous. Et envoyons lui nos meilleures pensées sans oublier de regarder les êtres qui nous entourent.

Nos parents ne sont pas comme nous aimerions qu'ils soient ?

Disons-nous que nous les avons choisis pour nous aider à évoluer et remercions les pour tout ce qu'ils nous ont donné et nous donnent encore.

Nos enfants ne semblent pas s'intéresser à nous ?

Comme l'a si bien dit Kalil Gibran dans le Prophète, nos enfants ne sont pas nos enfants, ils nous ont été confiés pour **les élever.**

Disons-nous aussi qu'ils ont d'autres préoccupations que les nôtres et qu'ils nous aiment certainement beaucoup plus qu'ils en ont l'air.

Avons-nous des problèmes financiers ?

Disons-nous que la vie est d'une richesse incalculable et que nous en sommes les dignes héritiers. Et au lieu de penser à ce qui nous manque, détendons-nous et caressons l'idée de l'abondance et de la prospérité. Imaginons aussi que nous avons les moyens de vivre comme nous l'entendons. Ce qui ne veut pas dire, que nous pouvons dépenser l'argent que nous n'avons pas. Loin de moi cette idée qui serait une bien mauvaise idée. Un peu de patience, beaucoup de confiance, de courage et nous aurons tout ce que nous voulons et encore plus.

Car si le ciel peut veiller à ce que chaque fleur soit parée et parfumée comme une reine, pourquoi ne le ferait-il pas pour chacun de nous ? Le seul obstacle n'étant que nous-même et rien que nous-même à travers les doutes et le peu de confiance que nous avons en Lui et en l'abondance qui le caractérise.

Avons-nous perdu notre situation ?

Imaginons que nous trouvons celle qui nous convient le mieux sur tous les plans, aussi parfaitement que nous lui convenons. Imaginons que notre employeur est aussi satisfait de nous que nous le sommes de lui et n'oublions pas de penser que nous sommes heureusement et parfaitement rétribués.

Avons-nous perdu quelque chose?

La plupart du temps, il suffit de ne plus y penser pour la retrouver. Dans le précieux livre de **K.O. Schmidt**, « Le hasard n'existe pas » j'ai lu que, lorsque la vie nous prenait quelque chose de la main droite, c'est qu'elle avait mieux à nous présenter dans la main gauche. Alors, à quoi bon regretter ce que nous avons perdu puisque d'une part, cela ne nous le rendra pas et d'autre part, quelque chose de mieux nous attend.

Avons-nous des problèmes de santé ?

Comme nous le savons maintenant, le plus grand problème n'est pas la maladie qui n'est en réalité qu'un signal d'alarme pour nous demander de corriger nos erreurs mais la peur que nous avons de la maladie. Cette peur qui nous paralyse et qui nous empêche d'agir comme nous devrions le faire pour conserver ou retrouver notre santé. Cette peur qui s'évaporera comme le brouillard au soleil, dés que nous aurons compris le véritable sens de la maladie qui n'est, comme nous ne pouvons plus l'ignorer, qu'une bénéfique crise d'élimination destinée à entretenir ou à retrouver notre santé.

Notre santé ou celle d'un être cher est-elle compromise ?

Commençons par nous dire que tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir et profitons de chaque instant pour vivre au mieux ou accompagner celui ou celle qui pourrait nous quitter, afin qu'il ou qu'elle puisse entrer le plus sereinement possible dans cette nouvelle dimension. Dans cette nouvelle dimension, où selon Jeanne Morranier et d'autres auteurs tout aussi crédibles, tous ceux qui les ont connus et aimés sur cette terre les attendent pour les accueillir dans un amour ineffable.

Avons-nous perdu un être cher ?

C'est certainement une des plus grandes épreuves que nous ayons à traverser. Mais si nous croyons que la vie est éternelle, nous penserons que même si nous ne le voyons plus, celui ou celle qui nous a quitté continue à vivre près de nous. Nous nous asseyons dans vos fauteuils, nous nous couchons dans vos lits, lisons-nous encore dans l'un des sept ouvrages que Jeanne Morranier a écrit en écriture automatique, guidée par son fils qui l'a quittée prématurément. Sachant que la mort est une étape indispensable à notre évolution et que, *comme la mort de la chenille est la naissance du papillon, nous devons mourir pour renaître jusqu'à la perfection.*

Avons-nous d'autres problèmes ou plusieurs de ces problèmes à la fois ?

Alors dans notre cœur, dans notre tête ou sur n'importe quel bout de papier que nous mettrons dans un agenda, un livre, un cours que nous lirons plusieurs fois par jour, écrivons le mot ou les mots qui résument la situation qui nous préoccupe. Est-ce la maladie qui nous inquiète, écrivons le mot santé et répétons-le, chantons-le sur tous les tons en imaginant ce qu'elle nous apportera dés que nous l'aurons retrouvée.

Est-ce les fins de mois difficiles ?

Écrivons les mots abondance et prospérité ou tout autre mot qui représente la situation à laquelle nous aspirons et dix fois, vingt fois, cent fois, mille fois par jour, détendons-nous en respirant le plus amplement et le plus tranquillement possible jusqu'à ce que nous puissions imaginer ce qu'elle nous permettra d'être ou de faire quand nous aurons tout l'argent dont nous avons besoin.

Prenons aussi l'habitude de ne penser et de ne parler que de ce qui va bien.

Ce qui nous maintiendra sur les fréquences supérieures pour capter la voix, la toute petite voix qui cherche toujours à nous guider vers le meilleur. C'est pourquoi, dés que nous sentons la mauvaise humeur nous gagner, allons dormir ou nous reposer ou mieux encore, nous mettre à la diète et éventuellement faire une purge.

À défaut, allons à la pêche, au cinéma ou courir, marcher, peindre, jardiner, faire du vélo, du cheval ou tout ce qui nous permettra de penser à autre chose.

Mais ne nous y trompons pas, cela ne sera qu'un palliatif qui, aussi précieux qu'il puisse être momentanément et ponctuellement, ne changera jamais la qualité de nos humeurs qu'il est indispensable d'épurer et de vitaliser en permanence, si nous voulons Vivre Vraiment Vivant.

C'est pourquoi, si nous accueillons chaque matin la journée qui se présente comme le plus beau des cadeaux et que nous apprenons à la vivre au présent, nous serons étonnés qu'elle soit aussi belle. Ce qui sera d'autant plus facile si nous sommes en bonne santé qui est le privilège de tous ceux qui s'entretiennent comme le veut la Nature. De ceux qui ont du « bon sang ».

Du bon sang qui fait le bon sens.

Le bon sens qui nous relie en toutes circonstances aux fréquences les plus élevées. Celles de la vie où nos doutes, nos craintes et nos révoltes fondent comme neige au soleil à la chaleur et à la lumière de l'amour, de la paix, de la joie, de la beauté, de l'harmonie, de la prospérité qui ne peuvent fleurir et s'épanouir que dans un jardin dont le terreau est la santé.

FAITES LES COMPTES

Comme dans toute entreprise, il est nécessaire, voire indispensable de faire les comptes, et faisons les comptes de ce que coûte une vie douloureuse, malade et infernale et ceux d'une vie en pleine santé.

Et quand je parle de santé, c'est aussi bien sur le plan physique que sur le plan psychologique et émotionnel.

La conjugaison de ces trois éléments étant indispensable à la création de cet état supérieur et combien enviable que connaissent tous ceux qui jouissent d'une santé vraie, totale et naturelle.

Une vie en pleine santé pour laquelle, il faudrait pour la protéger, l'améliorer et la développer, une infime partie de l'énergie et des moyens que nous utilisons pour la détruire.

Vous ne me croyez pas ?

Alors, faites les comptes de ce que coûtent les faux aliments, avec lesquels nous nous empoisonnons quotidiennement. Sans compter le gaspillage d'énergie et de moyens qu'ils nécessitent pour arriver dans nos assiettes.

Faites les comptes de ce que coûtent ces prétendus aliments, qui ne nous apportent aucune énergie et nous laissent une quantité invraisemblable de résidus. Sans compter les forêts qu'il faut détruire pour faire le papier indispensable aux emballages et à la publicité qui

nous conditionnent pour nous faire acheter ces produits **pleins de rien.**

Faites les comptes de ce que coûtent l'alcool, le tabac et les médicaments, que nous devons prendre pour palier à leurs carences et empoisonnements. Sans compter les opérations et les séjours en établissement psychiatrique, en hôpital ou en prison que nous devons faire chaque fois que cette façon absurde de nous nourrir nous a rendus malades ou fait marcher à l'envers.

Car entre nous soit dit, même si c'est la sécurité sociale qui paie, il ne faut pas oublier que la sécurité sociale c'est nous et que tous ces soins coûtent des sommes astronomiques avec lesquelles nous pourrions faire tellement de choses utiles à la santé et au bonheur humains. L'un n'allant pas sans l'autre, ne l'oublions pas !

Faites les comptes également de ce que coûtent le chômage, l'exclusion et les guerres, non seulement en moyens financiers, mais en énergie et en toutes ces souffrances qui n'ont pas de prix. Imaginez un peu, un tout petit peu qu'au lieu de les utiliser pour nous détruire comme nous savons si bien le faire, nous les utilisions pour apprendre à protéger, à améliorer et parfois même à retrouver notre bien le plus précieux.

Notre santé, une vraie santé qui ferait de nos jeunes, non pas des chômeurs, des exclus, des délinquants, des drogués, des suicidaires ou des gangsters, mais des jeunes gens solides, heureux,

confiants, courageux et créatifs qui seraient les co-créateurs de l'univers.

Une vraie santé qui ferait des hommes et des femmes heureux et responsables ainsi qu'un troisième âge respecté, utile et vénéré.

Une vraie santé enfin, sans laquelle, en un mot comme en mille, aucun être sur cette terre, ne peut Vivre Vraiment Vivant.

LECTURES RECOMMANDÉES

- « **SOIS MALADE ET TAIS-TOI !** » de Jean Jacques J. Rocca

- « **VACCINATION : ERREUR MÉDICALE DU SIÈCLE : DANGERS ET CONSÉQUENCES** » du Docteur Louis de Brouwer et ses autres livres

- « **LE RAPPORT CAMPBELL** » de T. Colin Campell et Thomas M. Campbell

- « **LE SUCRE, CET AMI QUI VOUS VEUT DU MAL** » de William Dufty

- « **MÉDECINS DU CIEL, MÉDECINS DE LA TERRE** » de Maguy Lebrun

- « **LA SANTÉ CONFISQUÉE** » de Monique et Mirko Beljanski

- « **DÉCOUVERTES INTERDITES, L'AFFAIRE BELJANSKI** » de Bickel

- « **LA VACCINATION, CETTE GRANDE ILLUSION** » de Bickel et tous ces autres livres

- « **LA MAFIA MÉDICALE** » de Guylaine Lanctôt

- « **SECRETS ET SAGESSE DU CORPS (MÉDECINE DES PROFONDEURS)** » du Docteur A. Salmanoff

- « **LE GRAND LIVRE DE L'AROMATHÉRAPIE** » de Nelly Grosjean et tous ses autres livres

- « **LES CURES DE SUDATION ET AUTRES MOYENS NATURELS D'ÉLIMINATION PAR LA PEAU** » de P.V. Marchesseau

- « **LES CURES D'EAU DU CURÉ KNEIPP** » de P.V. Marchesseau

- « **LA RÉVOLUTION DE LA PENSÉE INTÉGRALE** » de Patrick Drouot

- « **L'EVANGILE ESSENIEN DE LA PAIX** » d'Edmond Bordeux-Szekely

- « **MANGER 'SOLEIL' DES RECETTES DE GRAINES GERMÉES ET DE JEUNES POUSSES** » de Marcel Monnier

- « **LES GRAINES GERMÉES - LIVRE DE CULTURES** » de Marcel Monnier

- « **LE PETIT PRINCE** » d'Antoine de Saint Exupéry

- « **SAUVEZ VOTRE CORPS** » de Catherine Kousmine

- « **L'ÉTONNANT NETTOYAGE DU FOIE ET DE LA VÉSICULE BILIAIRE** » d'Andréas Morritz

- « **CONVERSATIONS AVEC DIEU** » de Neale Donald Walsch

- « **LE LIVRE DU BONHEUR** » de Marcelle Auclair

- « **LA BOUFFE OU LA VIE** » d'Yves Vivini

- « **L'HOMME CET INCONNU** » de Docteur Alexis Carrel

- « **L'ENCYCLOPÉDIE DE LA SANTÉ** » d'Edgar Cayce de Reban Ann Karp

- « **LE HASARD N'EXISTE PAS** » de Karl Otto Schmidt

- « **LES QUATRE ACCORDS TOLTÈQUES** » de Don Miguel Ruiz

- « **COMMENT PASSER COMMANDE AUPRÈS DE L'UNIVERS** » de Bärbel Mohr

- « **LE LIVRE DES COÏNCIDENCES** » du Docteur Deepak Chopra

- « **LE RETOUR À LA SANTÉ PAR LE JEÛNE** » du Docteur Edmond Bertholet

- « **LA GUERRE DU CRU** » de Guy Claude Burger

- « **LA NOUVELLE SCIENCE DE GUÉRIR** » de Louis Khune

- « **ABUSEZ DES VITAMINES** » du Docteur Linus Pauling

- « **FEMMES, SI VOUS SAVIEZ** » de Henri Joyeux

- « **LE LAIT : UNE SACRÉE VACHERIE ?** » De Nicolas Le Berre

« **L'INSTANT CRU** » De Marie Sophie L.

« **LA CURE ZEN DETOX RAPIDE**» et « **LES RECETTES RAPIDES DE LA CURE ZEN DETOX AROMATIC**» De Nelly Grosjean

Merci à toutes ces personnes grâce à qui nous avons la possibilité aujourd'hui d'être informé pour choisir une santé vraie, totale et naturelle: Knapp, Geoffroy, Mono, Carton, Schelton, Solomidés, Lagarde, Dunville, Rouhet, Walford, Atkins, Nieper, Delbet, Pfeiffer, Lesser, Laborit, Shute, Kaufman, Hoffer.

Biovie est une petite maison d'édition engagée et militante publiant dans le domaine de l'alimentation vivante et de la parentalité. Nous avons notamment publié le premier ouvrage de recettes crues en France « Cuisine vivante pour une santé optimale ».

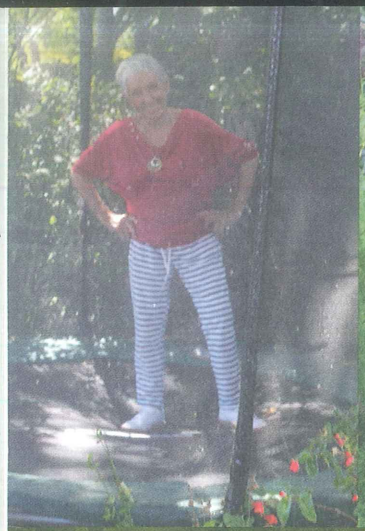
Biovie œuvre aussi dans le domaine de l'écologie pratique et de l'alimentation vivante depuis 2007. Sa particularité est de proposer des produits biologiques de haute qualité, rares ou même inconnus sur le marché Français. Nous choisissons de gros conditionnements, privilégiant le vrac et les produits non transformés, bruts. Nos circuits de distribution sont les plus courts envisageables.

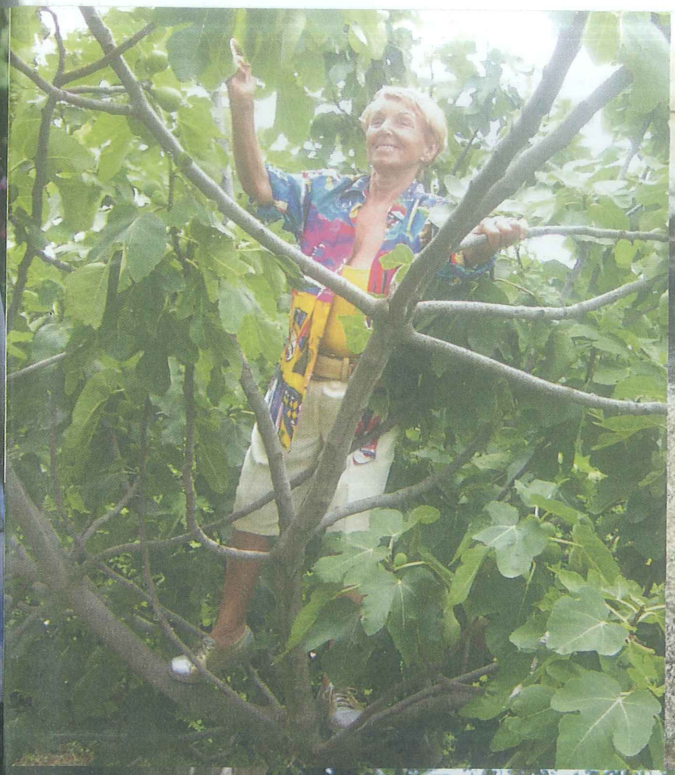
Parmi ceux préconisés par Irène Grosjean, vous trouverez chez nous des algues fraîches de Bretagne, des algues déshydratées à basse température, de nombreuses variétés de graines à germer, des germoirs automatiques et un système de filtration et de dynamisation d'eau japonais exclusif en Europe.

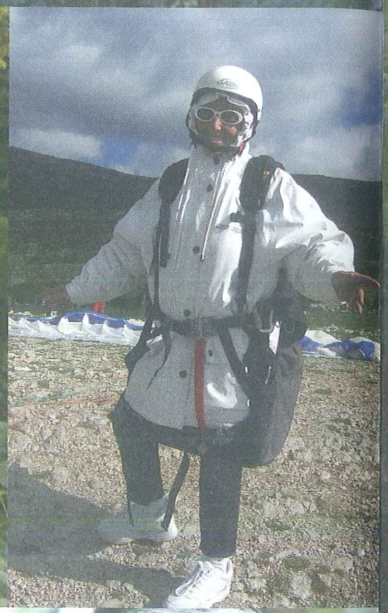
Nous proposons aussi des noix de cocos fraîches, du souchet pour réaliser des laits et préparations végétales économiques et nutritives, de la spiruline et de la chlorelle en vrac, de l'algue klamath fraîche, du ghassoul, ainsi que des formations en ligne ou sur site sur l'alimentation vivante en famille. Étant parents de six enfants, il nous a semblé important de transmettre nos recettes et tours de main pour une alimentation vivante facile, rapide et bon marché. Merci pour votre confiance dans notre activité,

Aurélie et Eric Viard, éditeurs - www.biovie.fr

Biovie







Et si ...
notre santé était le résultat de principes de vie fort simples ?

Et si ...
une certaine hygiène de vie pouvait nous permettre
de vivre jusqu'à un âge avancé avec plein
d'énergie, de mobilité et sans douleur ?

Et si ...
des méthodes ancestrales comme le jeûne, les purges et les
mono-diètes pouvaient prévenir et guérir nombre de nos maux ?

Et si ...
le nettoyage de nos humeurs pouvait booster
notre humeur et chasser nos angoisses?

Et si ...
une certaine manière de penser et d'agir pouvait nous conduire
à l'expérience tant recherchée d'un véritable bien-être ?

Et si ...
nous étions réellement les architectes de notre vie et
capable de la transformer à n'importe quel moment ?

Voici le message qu'Irène Grosjean, docteur en naturopathie, nous transmet après plus de 60 ans de recherche et de pratique

D'une santé vraie, totale et naturelle sur tous les plans...

Dr Cyril Gacond

Très active, Irène a fêté il y a peu ses 88 printemps ! Elle exerce la naturopathie depuis plus de 60 ans. Militante du bonheur et de la santé, ses maîtres mots sont : la respiration, l'alimentation vivante, le sommeil et l'élimination. Elle transmet avec amour, joie et passion ses connaissances et son savoir faire au cours de stages, consultations et conférences. Elle se consacre de plus en plus à l'enseignement.

IRÈNE GROSJEAN
NATUROPATHE

Biovie
La force du vivant

PAPIER 100% RECYCLÉ

ISBN : 9782953562446

www.tinyurl.com/
lavieenabondance

25 Euros